





# మాసపత్రికలు

## అందరికి ఆయుర్వేదం

## 2013





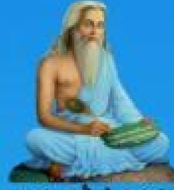
## సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి


గురు శుక మహర్షి

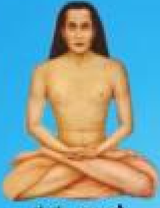

గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

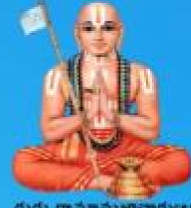
## శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజీ


గురు గౌతమ బుద్ధ


గురు ఆదిశంకరాచార్య

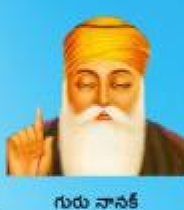

గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్


గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు

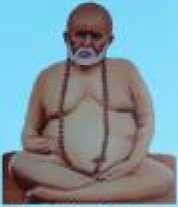

గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

## అస్మదాచార్య పర్యంతాం


గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ



గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి


గురు వివేకానంద


గురు సాయి బాబా


గురు అరబిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళస్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

## వందే గురుపరంపరాం..




నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

"నేను" గా ఉండటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి. కనుక తమవంతుగా భక్తి, జ్ఞాన, ధర్మ ప్రచారార్ధం మహానుభావులైన శ్రీ అందరికి ఆయుర్వేదం వెబ్ సైట్ వారు ఉచితంగా విలువైన మాసపత్రికలను ఆన్ లైన్ ద్వారా eBOOK(PDF) రూపంలో అందిస్తున్నారు.వారు చేస్తున్న జ్ఞాన యజ్ఞానికి సాయి రామ్ కూడా తమవంతుగా సహాయం చేసే కార్యక్రమంలో భాగంగా వారి గ్రంధాలను సాయి రామ్ ద్వారా కూడా అందచేస్తున్నాము, ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం చేసిన ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in),మైక్రోసాఫ్ట్ సైట్(http://www.microsoft.com) వారికి కూడా మేము ఋణపడివున్నాము. ఈ మాసపత్రికలు క్రొత్తవా లేక పాతవా? అని చూడకుండ, అందులోగల రత్నాలలాంటి విషయాలను తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నం చేయగలరు అని మనవిచేసుకొంటున్నాము..

ఈ మాసపత్రికలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) అందరికి ఆయుర్వేదం వెబ్ సైట్: www.andarikiayurvedam.in
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంధ వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము. మీరు చదువుకోవటంలో ఏమైనా ఇబ్బంది కలిగితే సేవక బృందంను సంప్రదించగలరు. ఒకవేళ మా సేవలో ఏమైన పొరపాటు వస్తే మన్నించగలరు.



**S**ai**R**eal**A**ttitude**M**anagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయినాథ పాద సమర్పణమస్తు *

## అందరికి ఆయుర్వేదం వారి వెబ్ సైట్

www.andarikiayurvedam.in



ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్యశుభాశీస్సులతో...









**సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక**


**కొత్త కార్యాలయం**
అందరికి ఆయుర్వేదం,
సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో, పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో, 6వ ఎడమ పెద్దవీధి, ప్లాట్ నెం. 143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ, మాదాపూర్, హైద్రాబాద్ - 500081. ఫోన్ : 040-42408568

**పాత కార్యాలయం**
అందరికి ఆయుర్వేదం,
సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5,జవహర్‌కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్-500033
ఫోన్ : 040-23547132

సంపాదకులు : **ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ ఏల్చూరి వెంకట్రావు**
Doctor of Philosophy in Telugu Literature - Ayurveda
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్.,** B.A.M.S.,M.D.,
సహాయ సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి.,** B.A.M.S.,

# అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

# మా సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను, ఇతర ఔషధాలయాల్లో కొంటున్నవారికి విజ్ఞప్తి!

ప్రజలకు అందుబాట్లో ఉండటంకోసం హైదరాబాద్‌లోను, రాష్ట్రంలోని ఇతర జిల్లాల్లోనూ కొంతమంది ప్రచారకులవద్ద మా ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను ఉంచడం జరిగింది. ఈ ప్రచారకుల్లో కొంతమంది మా ఔషధాలతోపాటు మాకు సంబంధంలేని ఇతర కంపెనీల ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను ఇవి కూడా డా. ఏల్చూరిగారివే అని అమ్ముతున్నారని తెలియవచ్చింది.

మా ఔషధాలపైన 'సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి' అని, మూలికలపైన చూర్ణాలపైన 'ఏల్చూరి హెర్బల్స్' అని సంస్థ పేర్లు స్పష్టంగా ముద్రించి సీల్ వేయబడివుంటయ్. అవి గమనించి వాటిపై నిర్ధారించిన వెలకు మాత్రమే ఔషధాలు కొనుగోలుచేయాలని, అలా పరిశీలించకుండా పొరపాటుగా కొనివాడి అనవసరమైన అనారోగ్యాన్ని కొనితెచ్చుకోవద్దని సూచిస్తున్నాం.

అలాగే మా ప్రచారకులవద్ద ఇతర కంపెనీల ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను మీరు పసిగట్టగానే వెంటనే 8790456727 కు ఫోన్‌ద్వారా లేక 8341934479, 8297034605 నెంబర్లకు ఎస్.ఎమ్.ఎస్ ద్వారా తెలియజేయవలసిందిగా మా ప్రియమైన ఆయుర్వేద అభిమానులకు విజ్ఞప్తిచేస్తున్నాం. ఈ ఔషధాలయాలు కేవలం మా ఉత్పత్తులను విక్రయించడానికే తప్ప రోగులను పరీక్షించి ఔషధాలు వ్రాసే ఆసుపత్రులు కావు. మీరు ముందుగా మావద్ద చికిత్స చేయించుకొని ఔషధాలు వ్రాయించుకొని వాడుకొంటూ ఆ తరువాత మీ ప్రాంతాల్లోగల మా ఔషధాలయాల్లో మందుల చీటి చూపించి ఔషధాలు తీసుకొనగలరు.

| తేది | ఊరు | వేదిక | ఆధ్వర్యం | సంప్రదించవలసినవారు |
|---|---|---|---|---|
| ది. 28-02-13<br>గురువారం<br>సా॥ 4 నుండి రా॥ 8 వరకు | సురభికాలని,<br>శేర్‌లింగంపల్లి<br>హైద్రాబాద్ | ఆంజనేయస్వామి మందిరం,<br>సురభి కళాకారుల కాలని<br>శేర్‌లింగంపల్లి, హైద్రాబాద్ | సురభి కళాకారులు<br>ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం | శ్రీ సురభి హరిబాబు - 9494687377<br>శ్రీ సురభి వెంకటేష్ ప్రసాద్ - 9885656632 |
| ది. 12-01-13<br>శనివారం<br>సా॥ 4 నుండి రా॥ 8 వరకు | సికింద్రాబాద్ | గవర్నమెంట్ హైస్కూల్,<br>మదర్‌థెరిస్సా విగ్రహం దగ్గర,<br>పాత ఉప్పల్ బస్టాప్, సికింద్రాబాద్ | ఏల్చూరి ఆయుర్వేద<br>కుటుంబం | భారతన్న అశోక్‌వర్ధన్ - 7396282449<br>భారతక్క స్వప్న - 8297037650,<br>9032361333 |





ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్యశుభాశీస్సులతో...
సంపుటి 16, సంచిక - 10, జనవరి-2013, పేజీలు - 36, రూ. 15/-






# మతమౌఢ్యాన్ని విడిచి - దేశభక్తిని చేపట్టడమే మానవధర్మం

భూమ్యాకాశాలకు మధ్య ఎంత అంతరముందో మతానికి, ధర్మానికి మధ్య కూడా అంతే అంతరముంది. మనిషి ఏ భూమిమీద, ఏ దేశంలో పుట్టి పెరుగుతూ సర్వసౌఖ్యాలు అనుభవిస్తున్నాడో, ఆ భూమినే దైవంగా భావించి ఆ దేశ ధర్మాలకను గుణంగా జీవించితీరాలి. ఆ భూమి అతనికి కూడు, గూడు, గుడ్డ అన్ని సమకూరుస్తుంది కాబట్టి, అలాగే ఆ దేశధర్మాలు ఆ వ్యక్తి సమగ్రాభివృద్ధికి పునాదివేస్తయ్ కాబట్టి కచ్చితంగా ప్రతిమనిషి ఈ పరిధికి లోబడి ఉన్నప్పుడే వ్యక్తిత్వ వికాసం, దేశాభివృద్ధి నిరంతరంగా జరుగుతూనే ఉంటయ్.

కాలవశాత్తు అనేక విదేశీజాతులు మన దేశాన్ని దురాక్రమణ చేసి పాలించడంవల్ల ఏక సంస్కృతితో అలరారిన భరతఖండం భిన్నసంస్కృతులకు నిలయమైంది. ప్రాచీన భారతీయ శాస్త్రగ్రంధాల్లో ఎక్కడా మచ్చుకైనా కనిపించని 'మతం' అనే మౌఢ్యపదం 'ధర్మం' అనే పదానికి మారుపేరుగా చలామణీకావడం మొదలైంది. యుగయుగాలుగా భరతఖండంలో ఆవిష్కరించబడిన శాస్త్రవిజ్ఞానంకాని, జీవనవిజ్ఞానంకాని ధర్మం అనే పేరుతోనే ప్రచారంచేయబడ్డయ్‌గాని మతం అనే పేరుతో పిలువబడలేదు.

అయితే పాశ్చాత్యుల రాకతో 'భారతధర్మం' అనే మహోన్నతమైన పదం 'హిందూమతం' అనే సంకుచితమైన పదంగా మారిపోయింది. ఎప్పుడైతే సర్వజనులను సర్వకాలాల్లో సమర్ధవంతంగా కాపాడగల శక్తివంతమైన ధర్మజ్ఞానం శక్తిరహితమౌఢ్య స్వభావంతో కూడిన మతజ్ఞానంగా పరిమితంకాబడిందో ఆ క్షణంనుండే ఇతర సంస్కృతులకు సంబంధించిన ప్రజలంతా దూరం కావడం మొదలై, వేరువేరు మతాలపేర్లతో స్థిరపడిపోయి మా మతం గొప్పది మా మతం గొప్పదనే మతపిచ్చిని పెంచుకొంటూ కక్షలతో, కార్పణ్యాలతో మతకల్లోలాలు సృష్టించుకొంటూ తాము మానవత్వంతో బ్రతకవలసిన మనుషులుగా పుట్టామనే ఇంగి తజ్ఞానాన్ని కూడా మరచిపోయారు.

ప్రియసోదరీసోదరులారా! సూర్యచంద్రులకు, భూమ్యాకాశాలకు, నిప్పుకు, నీరుకు, గాలికి లేని మతభేదాలు వాటి అంశలతో పుట్టిన మనకవసరమా? మనిషిని మనిషి ద్వేషిస్తున్నప్పుడు ఆ ద్వేషమే శరీరాన్ని విషమయంచేసి సమస్త వ్యాధులకు కారణం కాదా? మతంపేర విద్వేషాలు రగిలించడంమాని మానవతా దీపాలు వెలిగించడమే అఖండారోగ్య సాధనకు మార్గమని అదే సుఖజీవన స్వర్గమని అందరకూ ఎలుగెత్తి చాటవలసిందిగా కోరుతూ.....................

వెల్చూరి

హెచ్చరిక : ఈ పత్రికలోని యోగాలు అనుసరించేవారు వ్రాతపూర్వక అనుమతిని తీసుకొని ఆహారనియమాలను తెలుసుకోవాలని సూచిస్తున్నాం. అట్లు కాని యెడల మీకు మీరే బాధ్యత వహించవలెను. వివాదాలు హైద్రాబాద్ న్యాయస్థానంలో పరిష్కరించుకోవలెను - ఎడిటర్ & పబ్లిషర్

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO,** Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com

# ఆయుర్వేద విజ్ఞాన నిరూపణ మహోత్సవం

**తేది : 2013 జనవరి, 5,6 తేదీల్లో (శని, ఆదివారాలు)**

**సమయం : ఉ॥ 9 గం॥ నుండి సా॥ 5 గం॥ వరకు**

**వేదిక : ఒయాసిస్‌స్కూల్, నారాయణమ్మ ఇంజనీరింగ్ కాలేజ్ ప్రక్కన, గర్గ్, గచ్చిబౌలిరోడ్, హైదరాబాద్**



ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులారా! ఆయుర్వేద విజ్ఞాన శాస్త్రీయతను నిరూపించి భూగోళంపై మహర్షుల ఆయుర్వేద పతాకాన్ని ఎగురవేసి నేటి ఆధునికప్రజల కళ్ళు తెరిపించవలసిన సమయం ఆసన్నమైంది.

గత 15 సం.గా మనం చేస్తున్న ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారంతో తమ వ్యాధులను పోగొట్టుకొని ఆరోగ్యం సాధించిన ఆయురాత్మ బిడ్డలంతా తమ స్వానుభవాలను ఈ వేదికపైన ఎలుగెత్తి చాటడానికి సిద్ధంకమ్మని ఆహ్వానిస్తున్నాం!

రోజూ లక్షలాది గోవులవధతో అధ:పతనమైపోతున్న మన దేశాన్ని, గోరక్షణతో పునరుజ్జీవనం చేయడానికి ముఖ్యంగా గోమూత్రంతో, గోఅర్కంతో, పంచగవ్యంతో, తులసి వేప మారేడు కలబంద మొదలైన మూలికలతో వికృతవ్యాధులైన క్యాన్సర్, సొరియాసిస్, కళ్ళు దెబ్బతినడం, మూత్రపిండాలు కృశించడం, అండాశయ గర్భాశయాల్లో రొమ్ముల్లో గడ్డలు నీటిబుడగలు పుట్టడం, అతికొవ్వు పెరగడం, చెవిటితనం, మూగతనం మొద లైన అన్నిరకాల అనారోగ్యాలనుండి విముక్తులై ఆరోగ్యం సాధించిన ఆయుర్వేద వీరసోదరీసోదరులంతా తమ అనుభవాలను స్వదస్తూరితో వ్రాసి తమ ఫోటోలను జతపరచి శిబిరంనాడు మాకందజేసి వేదికపై మీ ఆరోగ్యవిజయాలను ఎలుగెత్తి చాటిచెప్పాలని స్వాగతం పలుకుతున్నాం!

అనుభవాలు చెప్పేవారు తమ అంగీకారాన్ని 9550819215 నెంబర్‌కు ఫోన్ ద్వారాగాని 8297037650, 8297034605 నెంబర్లకు మెసేజ్‌ద్వారాగాని తెలియజేయగలరు.

దూరప్రాంత అభిమానులకు వసతిసౌకర్యం, అందరికి ఆహార సౌకర్యం కలదు



# ఆవుమాంసం, ఎద్దుమాంసం తింటే పిత్త శ్లేష్మాలు పెరిగి - కుష్టువ్యాధులు కలుగుతయ్



## ఎనభైనాలుగు లక్షల జీవరాసుల్లో మానవులకన్నా కూడా మహోన్నతమైనది గోమాత

సృష్టిలో పుట్టిన అన్ని జీవుల్లోనూ ఆవు పరమపవిత్రమైందని భారతీయ శాస్త్రాలు ఘోషిస్తున్నయ్. ఏ ఇతర జంతువులకు లేని మూపురం ఆవులకు మాత్రమే ఉంటుంది. ఈ మూపురంలో సహజంగా నిర్మాణమైవున్న సూర్యకేతునాడి సూర్యుని నుండి ప్రాణశక్తులను ఆకర్షిస్తూ దాని దేహంలోకి నిరంతరంగా పంపుతుంటుంది.

ఆ శక్తి శరీరంలోని మూత్రంలోకి, పేడలోకి, పాలలోకి వ్యాపిస్తుంది. హానికారక క్రిమికీటకాలను మృత్యుకారకమైన రోగాణువులను తన స్పర్శామాత్రముననే సంహరించగల జీవశక్తి సూర్యకిరణాలగుండా ఆవులోకి ప్రవేశించడంవల్ల అదే శక్తి దాని మలమూత్రాల్లోనూ, పాలలోనూ సమృద్ధిగా చేరివుంటుంది.

అంతేగాక సర్వజీవులు మనిషితో సహా లోపలికి ప్రాణవాయువును పీల్చుతూ బయటకు కార్బన్‌డైఆక్సైడ్ అనబడే బొగ్గుపులుసువాయువును విడిచిపెడుతుంటే, ఆవుమాత్రం ఆక్సిజన్ అనబడే ప్రాణవాయువును లోపలికి పీల్చుకొని తిరిగి బయటకు కూడా ప్రాణవాయువునే వదులుతుంటుంది. అందుకే ఆవు అమ్మతో సమానమని, ముగ్గురమ్మల మూలపుటమ్మయిన జగదంబ ప్రతిరూపమని భారతీయ ప్రాచీన శాస్త్రవేత్తలు ప్రపంచానికి ఎలుగెత్తి చాటిచెప్పారు.

## అన్ని ఆరోగ్యాలకు మూలం ఆవుమూత్రం, పేడ, పాలు, పెరుగు, మజ్జిగ, వెన్న, నెయ్యి

ఈ గోరహస్యాన్ని తెలుసుకున్న ప్రాచీన భారతీయ మహర్షులు మనుషులు చనిపోయిన ఇండ్లలోనూ, మురుగుడు దుర్గంధముండే ప్రదేశాల్లోనూ, దేవాలయాల్లోనూ ఆవుమూత్రాన్ని చల్లడమనే ఆచారాన్ని మనకలవాటుచేశారు. అంతేగాక ఆవుపేడతో సర్వమానవాళిని సంరక్షించాలన్న సదాశయంతో ఆవుపేడతో తయారైన పిడకలను కాల్చి తయారుచేసిన విభూతిని సాక్షాత్తు పరమశివుని పేరున శరీరానికి రాసుకోవాలని కూడా దేవాలయాల ద్వారా అలవాటుచేశారు.

ఇక ఆవుపాలు వాటినుండి ఉత్పన్నమయ్యే పెరుగు, వెన్న, నెయ్యి, మజ్జిగ మొదలైన పదార్థాలు కూడా అదే ప్రాణశక్తితో నిండివుంటాయని వాటిని నిత్యం సేవించడం ద్వారా మానవజాతి నిరోగులుగా, నిండు ఆయుష్మంతులుగా, వీరులుగా, ధీరులుగా, సౌందర్యవంతులుగా, సర్వశక్తివంతులుగా జీవించవచ్చని తమ పరిశోధనల ద్వారా నిరూపించి మనకందించారు.

# ఫోన్‌ద్వారా రోజూ 30 మందికి అపాయింట్‌మెంట్

ఇతర ప్రాంతాలనుండి చికిత్సకోసం ఆరోగ్యసలహాలకోసం మా వద్దకు వచ్చేవారి సౌకర్యార్థం ఫోన్‌ద్వారా రోజుకి 30మందికి ముందుగానే అపాయింట్‌మెంట్ ఇవ్వాలని నిర్ణయించాం. రాదలచు కొన్నవారు 8801005226 నంబర్‌కు ఉదయం 9 గంటలనుండి మధ్యాహ్నం 1గంటలోపుగా మాత్రమే ఫోన్‌చేసి మీ పేరు తదితర వివరాలు వ్రాయించుకొని అపాయింట్‌మెంట్ తీసుకోగలరు. మీరొచ్చిన సమయంలో అందుబాట్లోఉన్న వైద్యులద్వారా చికిత్స పొందగలరు.

సంప్రదించండి: సెల్: 8801005226, ఇ-మెయిల్: andarikiayurvedam@gmail.com

## అన్ని రోగాలకు ఆలవాలం - ఆవుమాంసం



పైన తెలిపినట్లు గోమాతలో ఎన్నోరకాల విశిష్ట జీవశక్తులు నిండివున్నయ్ కాబట్టి ఇవన్నీ తినే బదులు గోవునే తింటే ఆ విశిష్ట గుణాలన్నీ మనకు ప్రాప్తిస్తయ్ కదా అని భ్రమపడిన కొంద రు ప్రాచీనులు, ఎందరెందరో నేటి నవీనులు ఆవుమాంసాన్ని, ఎద్దుమాంసాన్ని తినడానికి అలవాటుపడ్డారు.

మనలను కన్న అమ్మలో అనేక విశిష్ట లక్షణాలున్నయ్‌కదాని అమ్మను కోసుకొని తినడం ఎంతటి పాపపంకిలమో ఆ అమ్మరూపమైన ఆవులమాంసం తినడంకూడా అంతే పాపరోగభూయిష్ఠమని తెలుసుకోవాలి.

ఎందుకంటే ఆవు నిరంతరం గ్రహించే సూర్యశక్తివల్ల దాని శరీరంలోని రక్తమాంసాలు అధికమైన ఉష్ణంతో సల సలకాగుతూ తీవ్రమైన హాలాహలంలా మండుతుంటయ్. ఎప్పుడైతే అధికమైన ఉష్ణం పుట్టిందో దాన్ని అదుపుచేయడం కోసం ఆవు శరీరంలో అధికకఫం కూడా ఉత్పన్నమై శీతోష్ణశక్తుల ఘర్షణ ప్రారంభమౌతుంది.

ఆ ఘర్షణతో ఆవుల రక్తమాంసాల్లోని పిత్త, శ్లేష్మదోషాల మధనం తీవ్రమై హాలాహలంనుండి అమృతం పుట్టినట్లుగా పైన తెలిపిన అమృతం వంటి పదార్థాలు ఉత్పన్నమౌతయ్. ఆ ఉత్పత్తులను ఆహారంగా, ఔషధంగా వాడుకోవడంవల్ల మనుషులకు ఆయురారోగ్యాలు పెంపొందుతయ్.

కానీ పైత్య, కఫభూయిష్ఠమైన రక్తమాంసాలను ఆహారంగా తీసుకొంటే వాటిలోని ప్రమాదకర ప్రకోపశక్తులు మానవుల శరీరంలో చేరి వారి రక్తమాంసాలనుకూడా దూషింపజేసి చర్మవికృతిని కలిగించి నానా భ్రష్టభయంకర చర్మ వ్యాధులను కలిగించి క్రమంగా వారి అందాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని, ఆయువును హరించివేస్తయ్.

కాబట్టి ఎన్నో రోగాలకు మూలమైన గోమాంస భక్షణను మాని కోటి విధాలుగా మానవజాతిని కాపాడగల గోమాతను ప్రత్యక్ష దేవతగా భావించి, పూజించి, సంరక్షించి, అది అందించే అమృతంకన్నా మిన్నయైన పదార్థాలతో హాయిగా నిండు నూరేళ్ళు జీవిద్దాం. శుభం.

# స్త్రీల గర్భాశయంలో పుట్టే నెత్తుటిగడ్డలను శస్త్రచికిత్స లేకుండా ఎలా కరిగించుకోవచ్చు? - 2



డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, బి.ఎ.ఎం.ఎస్

అధికశాతం మంది స్త్రీలకు గర్భాశయంలో - నెత్తుటిగడ్డలెందుకు వస్తున్నయ్?
ఆ గడ్డలు నయంకావని నేటి వైద్యులు - గర్భాశయాలనెందుకు తీసివేస్తున్నారు?
శస్త్రచికిత్స అవసరంలేకుండా ఇంటిలోనే - నెత్తుటిగడ్డలనెలా కరిగించవచ్చు?
ఈ గర్భాశయగడ్డల నివారణకు - ఆయుర్వేదమహర్షుల పరిశోధనలేమిటి?

## గర్భాశయ గడ్డలకు - పట్టీలు



మట్టిపట్టీ తయారీవిధానం

1) మట్టిపట్టీ : పరిశుభ్రమైన నేలనుండి సేకరించిన రేగడిమట్టిని దంచి పొడిచేసి జల్లించి నిలవుంచుకోవాలి. అందులో నుండి సరిపడు మట్టిని 24 గంటల మొదలు నీటిలో నానబెట్టి ఉంచాలి. నానిన మట్టిని మెత్తగా పిసికి ఒక తడిగుడ్డలో దోసెడుమట్టిని పరచి దీర్ఘచతురస్రాకారంగా అవయవానికి సరిపడు విధంగా తయారుచేసుకోవాలి.

దానిని నాభి క్రింది భాగంలో ఉంచి పైనుండి దుప్పటి కప్పుకొని 20 నిమిషాలపాటు విశ్రాంతి పొందాలి. తరువాత తీసివేసి తడిని తుడుచుకొని పొట్టకు సంబంధించిన వ్యాయామంగాని, ప్రాణాయామంగాని చేయాలి. ఏదీ చేతకాని సమయంలో దుప్పటి కప్పుకొని అరగంటపాటు విశ్రమించాలి. ఇలా చేయడంవల్ల గర్భాశయంలో ఏర్పడ్డ గడ్డలు రోజురోజుకూ కొంచెం కొంచెం కరిగి పోతయ్.

సూచన : అనుకూలంగా ఉన్నవాళ్ళు పిడికెడు వేపాకు, ఒకచెంచా పసుపు, గుప్పెడు ఆవుపేడ, అరకప్పు ఆవుమూత్రం మట్టిలో కలుపుకొని మరోపూట పట్టి వేసుకోవచ్చు. ఇది 'ఆయుర్వేద మట్టిపట్టీ'.

2) కలబందపట్టీ : క్రింది పొట్టపై రాత్రి పట్టీలాగా వేసుకునేందుకు సరిపడే కలబందగుజ్జును సేకరించి దానిలో ఒక చెంచా పసుపు కలిపి మెత్తగానూరి గోరువెచ్చగా వేడిచేసి పొట్టపై వేసుకొని పైన దూదిపరచి దానిపైన బట్టతో కట్టు కట్టుకొని రాత్రంతా ఉంచి ఉదయం తీసివేయాలి. ఇది సాధ్యంకాకపోతే క్రింద చెప్పిన పట్టీని వేసుకోవచ్చు.

3) పసుపు, అన్నంపట్టీ : మెత్తగా ఉడికిన అన్నంలో ఒకటిరెండు చెంచాల మంచిపసుపును కలిపి క్రింది పొట్టపై పట్టి రూపంగా వేసి గుడ్డ కట్టుకొని పడుకోవాలి. రాత్రి మొత్తం ఉంచి ఉదయం తీసివేయాలి. ఇది చాలా తేలికైన విధానం మరియు తొందరగా గడ్డలను కరిగిస్తుంది. పెద్దగా ఖర్చు ఉండదు. ఎలాంటి వ్యతిరేక ఫలితాలుండవు.

ఉదయాన్నే కాలకృత్యాలు నిర్వహించి పొట్టకు సంబంధించిన ఆసనాలు వేయాలి. ఇలా చేయడంవల్ల ఫైబ్రాయిడ్స్ అనబడే రక్తగుల్మాలు క్రమేపి కరిగిపోతయ్.

వేపచిగుళ్ళు, పసుపు నీటితో నూరి పట్టిస్తే
భయంకరమైన దురదలు దూరమౌతయ్



# జనవరి 12న సికింద్రాబాద్‌లో ఏల్చూరిగారిచే ఔషధాలయ ప్రారంభం మరియు శిక్షణాశిబిరం

'అందరికి ఆయుర్వేదం' 'ఏల్చూరి' వారి

**సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి**

డోర్ నెం. 9-2-188, రెజిమెంటల్ బజార్,
గోపాలపురం పోలీస్‌స్టేషన్ దగ్గర,
సికింద్రాబాద్ - 500025,
సెల్ : 9032361333, 8019487675

**సికింద్రాబాద్‌లో ఆయుర్వేద శిక్షణా శిబిరం**

**తేది. 12-01-2013**

సమయం : సా. 4 గం.ల నుండి ప్రారంభం
వేదిక : గవర్నమెంట్ హైస్కూల్, మదర్‌థెరిస్సా విగ్రహం దగ్గర, పాత ఉప్పల్ బస్టాప్, సికింద్రాబాద్,
సెల్ : 9032361333, 8019487675

## గడ్డలు కరిగించే - వేడినీటి, చన్నీటి కాపడం

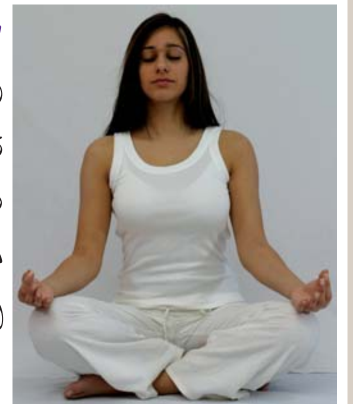
ఒక పాత్రలో వేడినీరు, మరొకపాత్రలో చన్నీరు నింపుకొని ఉంచాలి. కాపడానికి సరిపడు రెండు గుడ్డలను సిద్ధంగా ఉంచుకొని ముందుగా వేడినీటిలో గుడ్డను ముంచి పిండి భరించగలిగినంత వేడిగా ఉన్నప్పుడు క్రింది పొట్టపై 5 నిమిషాలు కాపడం పెట్టాలి. వెంటనే చన్నీటితో 2 నిమిషాలు కాపడంపెట్టాలి. ఇలా మూడుసార్లు వేడినీళ్ళకాపడం, మూడుసార్లు చన్నీటి కాపడం వెంటవెంటనే పెట్టాలి. కాపడం పెట్టడంవల్ల ఆ గర్భాశయ గడ్డలు కరగడం ప్రారంభమౌతుంది.



## గర్భాశయ సమస్యలకు - సూర్యముద్ర

ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా రెండు చేతులను చక్కగా చాపి నిటారుగా కూర్చొని ఉంగరంవేళ్ళను మడిచి అరచేతికానించి దానిపైన బొటనవేలినుంచి 5-15 నిమిషాలపాటు ధ్యానంచేస్తూ కూర్చోవాలి. ఇలా కూర్చోవడంవల్ల శరీరంలో సూర్యశక్తి పెరిగి గర్భాశయంలోని గడ్డలు ఆ వేడికి కరిగిపోతయ్.

## కపాలభాతితో గర్భాశయశుద్ధి



సుఖాసనంలోగాని లేదా వజ్రాసనంలోగాని నిటారుగా కూర్చొని రెండుచేతులను పైన చెప్పిన సూర్యముద్రలో ఉంచి గాలిని వెంట వెంటనే నాభినుండి వేగంగా బయటకు నెడుతుండాలి. ఇలా మీమీ శక్తినిబట్టి 10 నుండి 50సార్లు చేసి కొద్దిగా విశ్రమించి తిరిగి అదే మాదిరిగా 5-10 నిమిషాలు సాధనచేయాలి. ఇలా చేయడంవల్ల పొట్టలోని ఫైబ్రాయిడ్స్ పై వత్తిడి కలిగి క్రమేపి కనుమరుగైపోతయ్.

పొంగించిన వెలిగారం 2గ్రా, తేనె 10గ్రా, తింటుంటే దగ్గు, ఆయాసం తగ్గుతయ్

# ముఖసౌందర్యానికి - ముచ్చటైన యోగాలు




## ముఖంపై పుట్టిన - మొండి గుల్లలకు

రోజ్‌వాటర్ అనబడే గులాబీనీరు, కుంకుమపువ్వు, పై తోలుతీసిన బాదంపలుకులు కలిపి గుజ్జులాగా మెత్తగా నూరి రాత్రి నిద్రించేముందు ముఖానికి రాసుకొని ఉదయం గోరువెచ్చని నీటితో కడుగుతుండాలి. దీనివల్ల ముఖంపై రాళ్ళలాగా గట్టిగా పుట్టిన గుల్లలు క్రమంగా కరిగిపోయి మచ్చలు కూడా తొలగిపోయి ముఖం దేదీప్యమానంగా కాంతి వంతమౌతుంది.

## నల్లసిబ్బెం మచ్చలకు - నవ్యమైన మార్గం

బూరుగుపూలు, గులాబిరెక్కలు, కస్తూరిపసుపు సమభాగాలుగా విడివిడిగా ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసి వస్త్రఘా ళితం పట్టి అన్నింటినీ కలిపి నిలవజేసుకోవాలి. ఆ చూర్ణంలో తగినంత పాలమీది మీగడ కలిపి గుజ్జులాగా నూరి నల్లమచ్చ లకు, మొటిమలకు రాత్రిపూట పట్టించి ఉదయంపూట కడుగుతుంటే మచ్చలు, మొటిమలు తొలగిపోయి ముఖ కాంతి పెరుగుతుంది.

## తెల్లమచ్చలకు - నల్లమొటిమలకు



రేలచెట్టువేరును తీసు కొచ్చి శుభ్రంగా కడిగి ఆరబె ట్టి నిలవజేసుకోవాలి. అది ఎం డిన తరువాత ఆ వేరును నీటి తో సానరాయిపైన అరగదీసి గంధంతీయాలి. ఆ గంధంలో కొద్దిగా కుంకుమపువ్వు కలిపి మెత్తగా నూరి ఆ మిశ్రమాన్ని తెల్లమచ్చలపైన, మొటిమల పైన రాత్రిపూట లేపనం చేసుకొని ఉదయంపూట ముఖాన్ని కడుగుతుండాలి. ఇలా నియమం తప్పకుండా ఆచరిస్తుంటే ఆ సమస్యలు తొలగిపోతయ్.

## పాలతో - పసిడి సౌందర్యం

దేశవాళి గేదెపాలుగాని, ఆవపాలుగాని అరగ్లాసు మోతాదుగా తీసుకోండి. వాటిని వేడిచేసి దించి అందులో రెండుచుక్కలు నిమ్మరసం పిండండి. వెంటనే పాలు ముక్క లు ముక్కలుగా విరిగిపోవడం గమనించవచ్చు.

అప్పుడు బట్టలో వడపోసి నీటిని తీసివేసి ముక్క లుగా గడ్డకట్టిన పాలఉండలను విడిగా తీసుకొని చిన్న కల్వం లో వేయండి. అందులో పావుటీచెంచా మోతాదుగా కస్తూరి పసుపు కలిపి మెత్తగా నూరండి.

ఆ మిశ్రమాన్ని స్నానానికి గంటముందు ముఖానికి, గొంతుకు లేపనంచేయండి. గంటాగి స్నానంచేసి చూసుకొంటే అప్పటికప్పుడే కొత్త అందం కొట్టొచ్చినట్లుగా ముఖంలో మీకే కనిపిస్తుంది. ఇలాచేస్తూ కొత్త అందాలను పొందుకోండి.

## నాకు మోకాళ్ళ నొప్పులు. మా మనుమరాలికి ఆస్తమా తగ్గినయ్




పూజ్యులైన గురువుగారికి నమస్కారాలు నేను ఎంతోకాలం నుంచి బాధపడుతున్న మోకాళ్ళనొప్పుల సమస్య మీరు సూచించిన వాములేహ్యం, చింతగింజలచూర్ణం, వాముతైలం, వావిలిమాత్రలు వాడటంతో పూర్తిగా తగ్గినయ్. మా మనుమరాలి ఆస్తమా సమస్య మీరు నేర్పిన త్రిఫలాలు, పిప్పళ్ళు, పటికబెల్లం, తేనె సమభాగంగా కలిపి చేసిన లేహ్యంతో పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. మీకు మా హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు.

శ్రీమతి జి. విజయలక్ష్మి, బి.హెచ్.ఇ.ఎల్, ఫోన్ : 23021808



# అజీర్ణానికి కారణాలు - తెలుసుకోండి
# మీ ఆరోగ్యాన్ని మీరే - సంరక్షించుకోండి




అన్నిరోగాలకు మూలం అజీర్ణమేనని అజీర్ణం తప్ప మరే రోగమూ మానవులకు లేదని మా ప్రియపాఠకులు తెలుసుకోవాలి. అంటే ఏ వ్యాధి అయినా అజీర్ణం నుంచే పుడుతుంది కాబట్టి, ఆ అజీర్ణమనే రోగకారణాన్ని నివారించుకోగలిగితే ఆఖరిశ్వాస వరకు ఆరోగ్య మహాభాగ్యాన్ని పొందవచ్చని అందరూ అర్థంచేసుకోండి.

## అధిక జలపానంతో - అజీర్ణం

చాలామంది ఉదయం నిద్రలేచీలేవగానే ఎక్కువ మంచినీళ్ళు తాగితే ఎక్కువ ఆరోగ్యం కలుగుతుందనే అపోహతో అతిగా అధిక జలపానం చేయడమనే దురల వాటుకు గురౌతుంటారు. ఈ దురలవాటే వారి కొంప ముంచి సమస్త రోగాలకు మూలమైన అజీర్ణాన్ని తెచ్చిపెడు తుందని తెలుసుకోలేరు.

సూర్యోదయంతో మన ఉదరంలోని జఠరాగ్ని మేల్కొని సూర్యుడు పెరుగుతున్నట్లుగానే జఠరాగ్ని కూడా క్రమక్రమంగా పెరుగుతూ భోజనవేళకు దాన్ని జీర్ణం చేయడానికి తగిన అగ్నిని సమకూర్చుకొంటుంది. అయితే పొద్దున్నే ఒక పెద్దగ్లాసు మంచినీటికి మించి అతిగా తాగ డంవల్ల ఆ నీరు ఉదరంలోపడి అప్పుడే ఉదయిస్తున్న జఠ రాగ్నిని మందగింపజేస్తుంది.

దానివల్ల ఉదరంలో ఉండవలసిన సమాగ్ని మందా గ్నిగా మారి తిన్న పదార్థాలను పచనం చేయలేకపోతుంది. ఆ కారణంగా కొంత ఆహారం జీర్ణమై కొంత జీర్ణంకాక కాలగమనంలో మురిగిన ఆహారం అధికమై అజీర్ణరోగంగా మారుతుంది. అధిక జలపానం అనర్థమని తెలుసుకోండి.

## అకాల భోజనంతో - అజీర్ణం

అంతకుముందు తిన్న ఆహారం పూర్తిగా జీర్ణమై పరిశుద్ధమైన త్రేన్పులు వచ్చి భోజనం చేయాలనే కోరిక బలంగా ఎప్పుడు పుడుతుందో అదే సకాల భోజన సమయ మని మా ప్రియమైన బిడ్డలు గ్రహించాలి.

ఆకలి లేనప్పుడు సమయం మించిపోతుందిగదాని బలవంతంగా భుజించడం, వంటకాలు రుచికరంగా ఉన్నయ్ కదాని ఆకలికి మించి అతిగా భుజించడం, బాగా ఆకలి వేస్తున్నప్పుడు పనుల వత్తిడిలోపడి భుజించకుండా ఉండ టం, ఒకవేళ బాగా ఆకలి వేస్తున్నా కూడా ఎక్కడికో వెళ్ళాలనే ఆతృతతో ఆకలికి సరిపడనంత అల్పమైన భోజనం చేయడం ఈ పొరపాట్లన్నీ అజీర్ణానికి దారితీస్తయ్యని విజ్ఞులైన ఆయుర్మాత బిడ్డలంతా అర్థంచేసుకొని అలవాట్లు మార్చుకోండి.

## మల, మూత్ర, అపానాలను ఆపడంతో - అజీర్ణం

మలమూత్రాలను, అపానవాయువును సహజంగా విసర్జించవలసిన అవసరమేర్పడినప్పుడు పనుల్లో పడిగాని లేక పదిమందిలో ఉండడంవల్లగాని ఏ కారణంచేతనైనా వాటిని బలవంతంగా నిరోధించడంవల్ల అజీర్ణరోగమేర్పడుతుందని ఆయుర్వేద మహర్షులు నిర్ధారించారు. ఎన్ని పనులున్నా ఎంత లాభమొచ్చే పనైనా వాటన్నిటినీ పక్కనపెట్టి మలమూత్రాలను, అపానవాయువును సకాలంలోనే బహిష్కరింపజేస్తూ వ్యాధులు పుట్టకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని వారు హితవు పలికారు.

## ఎన్నో పొరపాట్లతో - అజీర్ణం

పగలు నిద్రించడం, రాత్రి మేల్కొని ఉండటంవల్ల, ఈర్ష్య, అసూయ, భయం, కోపం, పీనాసితనం, మూర్ఖత్వం, ద్వేషం మొదలైన మానసిక దోషాలవల్ల, నిలబడి లేదా డైనింగ్ టేబుల్లపైన కూర్చొని భుజించడంవల్ల, టి.విలు చూస్తూ మాట్లా డుతూ పోట్లాడుతూ తినడంవల్ల, ఫ్రిజుల్లో పదార్థాలు నిలవుంచి వాడటంవల్ల అజీర్ణం ప్రాప్తిస్తుందని తెలుసుకొని మా ప్రియ పాఠకులంతా ఆ దురలవాట్లను మానుకొని కలకాలం పూర్ణా యుష్మంతులై వర్ధిల్లుదురుగాక!




తెల్లగలిజేరువేరు ముక్కలు దారంతో కట్టి
దండగా ధరిస్తే పాండురోగం పారిపోతుంది

# నపుంసకత్వాన్ని నాశనంచేసి పురుషులను పూర్ణపురుషులుగా - ఎలా మార్చవచ్చు?

## ఎందుకీ వ్యాసం - ప్రకటిస్తున్నాం?

సారహీనమైన విషరసాయనిక ఎరువులతో పండిన వికృతాహారంవల్ల, అవధి దాటిన ఆందోళనలవల్ల, శృతి మించిన దురలవాట్లవల్ల, కామశాస్త్రవిజ్ఞానం లేశమైనా లేకపోవడంవల్ల ఎక్కువమంది పురుషులు యౌవనప్రాయం నుండే వీర్యహీనత,శీఘ్రస్ఖలనం,నపుంసకత్వం,సంతాన రాహిత్యం వంటి ఎవరికీ చెప్పుకోలేని సమస్యలతో చితికి పోతున్నారు.

చాలామంది పురుషుల్లోని అల్పవీర్యంవల్ల, దీర్ఘ రోగాలతో వికలాంగతతో, అల్పాయువుతో పుట్టే బిడ్డల సంఖ్య నానాటికీ పెరిగిపోతుంది. ఈ దుస్థితి ఇలాగే కొన సాగితే భావిభారతం బలహీనమై అన్యాక్రాంతమయ్యే ప్రమాదముంటుంది కాబట్టి, ఆ నికృష్టస్థితిని నిలువరిం చడం కోసం శక్తివంతమైన సంతానం కలగడం కోసం పురుషులను పూర్ణపురుషులుగా తీర్చిదిద్దాలనే సదాశ యంతో ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నామని మా ప్రియమైన పాఠకులు అవగాహన చేసుకోవాలి.

> యుగయుగాలుగా పురుషశక్తిని ఎల్లవేళలా కాపాడటం కోసం ప్రాచీన మహర్షులు కనుగొన్న ఆహార,ఔషధ విధానాలు నేటి ఆధునిక పురుషులకు తెలియకపోవడంవల్ల వారు యౌవనప్రాయంలోనే నపుంసకులౌతున్నారు. అలాంటివారికి యౌవనపునరుజ్జీవనం కలిగించడం కోసం ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం.



## శాస్త్రవిజ్ఞానంతోనే పురుషుడు - పూర్ణపురుషుడౌతాడు

భగవంతుడు మానవలోకాన్నేకాక మానవ జీవితాన్ని కూడా ఎంతో కళాత్మకంగా నిర్మించాడు. జీవితంలోని ప్రతి అంశం కళాత్మకంగా ఉన్నప్పుడే ఆ జీవితం సఫలమౌతుంది కాబట్టి పురుషార్థాల్లో మూడవదైన కామం అనేది కూడా ఒక విశిష్టమైన కళేనని ప్రతి పురుషుడు కామశాస్త్రవిజ్ఞానాన్ని క్షుణ్ణంగా అవగాహన చేసుకోవాలి. కాబట్టి దాంపత్యశాస్త్రం గురించి తెలుసుకోవడం తప్పనే అపరాధ భావనను విడనాడి చెప్పబోయే సంసార శాస్త్రరహస్యాలను శ్రద్ధగా చదివి పాటించండి.

## స్త్రీ పురుష సంయోగం - అవసరమా? కాదా?

ఆహారం, నిద్ర, భయం, మైథునం ఈ నాలుగు సర్వ ప్రాణులకు స్వాభావికంగా ఏర్పడే అవసరాలు. వీటిల్లో ఆహారం, నిద్ర, మైథునం అనే మూడు స్వాభావికమైనవేకాక వాంఛలనే పేరుతో కూడా ఇవి పిలవబడుతుంటయ్.

పైన తెలిపిన స్వాభావిక వాంఛలు మానవులకు స్వాభావికంగానే నిత్యం కలుగుతుంటయ్. దేహాన్ని ధరించిన మానవులందరికీ ఆహారం ఎంతవసరమో మైథునమనబడే సంభోగేచ్ఛ కూడా అంతే అవసరమని శాస్త్రకారులు నిర్ధారించారు.



## కామమంటే ఏమిటి?

కామం అంటే మనసులో కోరికలు చెలరేగడమని భావం. 'స్త్రీల విషయంలో పురుషులకుగాని, పురుషుల విషయంలో స్త్రీలకుగాని అన్యోన్యమైన స్నేహం ఏది సహజంగా కలుగుతుందో అదే కామం' అని చెప్పబడుతుంది.

జీవికి ఆహారం ఎంతవసరమో మైథునక్రియ కూడా అంతే అవసరమని, శరీరం ఎంతకాలం అన్నాన్ని తింటుంటుందో అంతకాలం అది మైథునసుఖాన్ని కోరుతూనే ఉంటుందని వాత్స్యాయనుడువంటి ప్రాచీన శాస్త్రకారులు నిర్దేశించారు.

'ఎవడు అన్నం తింటున్నాడో, ఎవడు నియమబద్ధంగా ఇంద్రియాన్ని స్ఖలింపజేస్తున్నాడో అలాంటివాడే విస్తరిస్తున్నాడు' అని ఛాందోగ్యోపనిషత్తు ప్రకటించింది.

### చతుర్విధ పురుషార్థాల్లో - కామం ఒకటి

మనిషిగా పుట్టినప్రతీవ్యక్తి జ్ఞానాన్ని సంపాదించి ధర్మ, అర్థ, కామ, మోక్షాలనబడే నాలుగువిధాల పురుషార్థాలను సాధించి తన జీవితాన్ని చరితార్థం చేసుకోగలగాలి.

వేమనలాంటి యోగులు కూడా 'కామిగాక మోక్షకామిగాడు' అని చెప్పడంవల్ల ధర్మం, అర్థం, మోక్షం అనబడే మూడు పురుషార్థాలకు కామమే పునాదని తెలుసుకోవచ్చు.

## సంభోగంవల్ల ఆయువు పెరుగుతుందా? తరుగుతుందా?

అష్టాంగహృదయం అనబడే ప్రసిద్ధ ప్రామాణిక ఆయుర్వేదగ్రంథంలో ఆ గ్రంథకర్త అయిన వాగ్భటాచార్యుల వారు "సంగమంవల్ల స్మృతి, బుద్ధి, ఆయువు, ఆరోగ్యం, ఇంద్రియపుష్టి, బలం కలుగుతాయని, నియమబద్ధంగా సంగమంలో పాల్గొనే స్త్రీ పురుషులకు నెమ్మదిగా ఆలస్యంగా మాత్రమే ముసలితనం ఏర్పడుతుంది" అని ప్రమాణీకరించారు.

అదేవిధంగా మరో ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద గ్రంథమైన భావప్రకాశలో ఆ గ్రంథకర్త అయిన భావమిశ్రుడు "సంగమంలో నియమబద్ధంగా పాల్గొనే స్త్రీ పురుషులు అకాల వార్ధక్యం లేనివారై ఆయుష్మంతులై శారీరక, బల, వర్ణ, దారుఢ్యాలుకలవారై ఉంటారు" అని ప్రకటించడం జరిగింది.

### సంగమంలేకుంటే - ఏమౌతుంది?

సంయోగంవల్ల స్త్రీ పురుషులకు సత్ఫలితాలు కలిగినట్లే సంయోగం లేకపోవడంవల్ల కొన్ని దుష్ఫలితాలు కూడా కలుగుతయ్. సంభోగంలేని శరీరాల్లో మేహం పుట్టి అధిక కొవ్వు పెరుగుతుంది. శరీరంలోని కీళ్ళు పట్లుతప్పి త్వరగా శిథిలమౌతయ్యని శాస్త్రకారులు నిర్దేశించారు.

కాబట్టి వ్యాధిరహితమైన ఆరోగ్యజీవనం కోసం దేవుని సృష్టి అవిచ్ఛిన్నంగా కొనసాగడం కోసం స్త్రీ పురుషులకు సంయోగసౌఖ్యం అవసరమేనని తెలుసుకొని దాన్ని స్వయంకృషితో పొందడంకోసం ప్రయత్నించాలని పాఠకులకు సూచిస్తున్నాం!

(మిగతా వచ్చే సంచికలో...)

# స్వగృహంలోనే సహజ ప్రసవం ఎలా జరుగుతుందో తెలుసుకోండి



ఈనాడు ఎక్కడో మారుమూల పల్లెల్లో ఎంతో అరుదుగా మాత్రమే సహజ ప్రసవాలు జరుగుతున్నయ్. ఎక్కువమంది స్త్రీలు ఆసుపత్రుల్లోనే శస్త్రచికిత్సల ద్వారా మాత్రమే ప్రసవిస్తున్నారు. గతంలో మనిండ్లలోనే చాలా సులభంగా సహజ ప్రసవాలు జరుగుతుండేవి. ఆ విధానాలను మీ ముందుంచుతున్నాం తెలుసుకోండి.

## ప్రసవ లక్షణాలు – ఎలా ఉంటయ్?

ప్రసవసమయం దగ్గరపడేకొద్దీ గర్భిణీస్త్రీల ఉదరం సన్నగా ఎండిపోయి శిథిలమైనట్లుగా ఉంటుంది. హృదయ బంధనాలు వదులై కటిప్రదేశమంతా నొప్పులు మొదలౌతయ్. ఈ లక్షణాలవల్ల ప్రసవసమయాన్ని గుర్తించవచ్చు. కొంత మంది గర్భిణీస్త్రీలకు ప్రసవించే ముందు పై లక్షణాలతో పాటు కటిప్రదేశంలోనూ, వెనకభాగంలోనూ అధికమైన నొప్పులు కలగడంతోపాటు మాటిమాటికి మలమూత్రవిసర్జన కావడం జరుగుతుంది.

## ప్రసవించబోయే స్త్రీకి ఏ ఉపచారాలు చేయాలి?

పై లక్షణాలను గమనించి మరికొద్ది సమయంలో స్త్రీ ప్రసవించబోతుందని తెలుసుకొని ఆమెకు శరీరమంతా నువ్వులనూనెతో అభ్యంగనంచేసి వేడినీటితో స్నానం చేయించాలి. శుభ్రమైన ఉతికిన బట్టలు ధరింపజేసి గోరువెచ్చని గంజిలో నెయ్యి కలిపి తగుమాత్రంగా తాగించాలి. ఆ తరువాత మెత్తని తలగడ, శుభ్రమైన బట్టలతో పరువబడిన మంచంమీద ఆమెను పడుకోబెట్టాలి. ఆ స్త్రీ తన మోకాళ్ళను పైకి ముడుచుకొని ఉంచి వెల్లకిలా పడుకోవాలి.

## మంత్రసానులు–ప్రసవమెలా చేసేవారు?

ప్రసూతితంత్రంలో నేర్పుగల వృద్ధస్త్రీలు మంత్రసానులుగా తమ చేతిగోళ్ళను పూర్తిగా కత్తిరించుకొని శుభ్రంగా కడుక్కొని ప్రసవకార్యక్రమం ప్రారంభించి సంతానం కలగబోయే యోనిమార్గాన్ని ముందుగా తైలంతో సున్నితంగా మర్దనచేసేవారు.

ప్రసవించబోయే స్త్రీని “అమ్మా నీకు బాగా నొప్పులు మొదలు కానట్లయితే ముక్కవద్దు. ఒకవేళ నొప్పులు బాగా మొదలైతే ముక్కడం మొదలుపెట్టు. ముందుగా మెల్లమెల్లగా ముక్కుతూ క్రమంగా ఎక్కువగా ముక్కు. గర్భంలోని బిడ్డ యోనిద్వారం వద్దకు వచ్చేటప్పుడు మరింత పెద్దగా ముక్కు. గర్భంనుండి బిడ్డతోపాటు మావికూడా భూమిపై పడేంతవరకు ముక్కుతూనేవుండు” అంటూ మంత్రసానులు ప్రసవించే స్త్రీకి అనునయంగా సూచనలిస్తూ, అతికొద్ది సమయంలోనే సహజంగా ప్రసవకార్యక్రమం పూర్తి చేసేవారు.

## నొప్పులు లేనప్పుడు ముక్కితే వికలాంగులు పుడతారు

ప్రసవనొప్పులు మొదలుకాకముందే గర్భిణీస్త్రీ బలవంతంగా ముక్కితే ఆ పీడన గర్భస్థ శిశువుపై పడి వారు మూగతనంతోనో, చెవిటితనంతోనో, గూనితనంతోనో, శ్వాసరోగాలతోనో, శిథిలశరీరంతోనో జన్మిస్తారని ఆయుర్వేద మహర్షులు నిర్ధారించారు. ఈ సులభమార్గాలు తెలుసుకొని సహజప్రసవానికి ప్రయత్నించవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.



# 'సూక్ష్మం' గ్రహిస్తే... సేద్యం పదిలం!-2

రైతుమిత్ర - శ్రీ అమిర్నేని హరికృష్ణ

## మిత్రసూక్ష్మజీవులను - కాపాడుకోవాలి

నేలలో స్థిరీకరణ చెందిన పోషకాలను అందుబాటు లోకి తెచ్చే సూక్ష్మజీవుల్ని కాపాడుకోగలిగితే ఎరువుల వాడకాన్ని గణనీయంగా తగ్గించుకోవచ్చు. అజటో బ్యాక్టర్, అజోస్పైరిల్లమ్, నైట్రోజోమోనాస్, ఫాస్ఫరస్ సాల్యుబలైజింగ్ బ్యాక్టీరియావంటి సూక్ష్మజీవులు నేలలో ఉండి మొక్కలకు కావలసిన పోషకాల నందిస్తున్నయ్. నేలలో లక్షలాది సూక్ష్మ జీవులు ఉన్నప్పటికీ అందులో కేవలం 0.5 శాతమే మనకు తెలుసు. వీటిని కాపాడుకోవడం ద్వారా భూసారాన్ని తద్వారా పంటలను పరిరక్షించుకోగలుగుతాం.

హరితవిప్లవం తెచ్చిన ప్రయోజనాలను పక్కనపెడితే దేశంలో రైతులు ఒక ప్రమాదకర పోకడకు దాసోహమయ్యారు. పొరుగు రైతు మూడుబస్తాల ఎరువుల్ని చల్లితే తాను నాలుగు చల్లాలనే పోటీతత్వం రైతుల్లో ప్రబలింది. వాటివల్ల నేలలెంత నిస్సారమౌతున్నాయో ఆలోచించేశక్తి వారికి లేకపోయింది.

నాలుగైదేళ్ళకు ఒకసారైనా నేలల స్థితిగతుల్ని పరిశీ లించి దిద్దుబాటు చర్యలు చేపట్టేందుకు శాస్త్రవేత్తలు కూడా ఉపక్రమించడంలేదు. నేలలోనే పోషకాలుంటాయని, తర చుగా భూసారాన్ని పరీక్షించుకొని అవి ఏ మోతాదులో ఉన్నాయో తెలుసుకొని అందుకు తగ్గట్టుగా పోషకాలను వాడుకోవా లన్న శాస్త్రవేత్తల సూచనల్ని రైతులూ చెవికెక్కించుకోలేదు. అసలీ ప్రచారాన్ని రైతుల్లోకి తీసుకెళ్ళటంలో ప్రభుత్వాలు ఘోరంగా విఫలమయ్యాయి.

నిజానికి మనరాష్ట్రంలోని భూముల్లో భాస్వరం మోతాదు పరిస్థితి మధ్యస్థంగా ఉంది. అయినా ఎడాపెడా కాంప్లెక్స్ ఎరువుల వాడకం పెంచేశారు. భూసారం పెంచాలంటే ఎరువులే వాడాల్సిన అవసరంలేదు. అందుకు సంప్రదాయకంగా వస్తున్న విధానాలెన్నో, ఎప్పటినుంచో అమల్లో ఉన్నయ్. పంచగవ్య, దశగవ్య తదితర పద్ధతులతో కూడిన సేంద్రీయ వ్యవసాయవిధానాలను ఆచరించడంద్వారా ఎలాంటి రసాయనాలు వాడకుండానే మంచి దిగుబడులు సాధించే అవకాశముంది. అధికోత్పత్తుల సాధన కోసం అవసరమైతే రసాయన, సేంద్రియ విధానాలను సమతులంగా వాడే అవకాశాలున్నా రైతులకు ఆయాపద్ధతులు, వాటి ప్రయోజనాలను వివరించి చెప్పలేకపోయారు.

దేశంలోని ఏ వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయమూ సేంద్రియ సాగుపై పరిశోధనలుచేసి, అభివృద్ధిపరచిన పద్ధతులను రైతులకు అందించే ప్రయత్నంచేయలేదు.

## సర్కారు హ్రస్వదృష్టి

కొందరి ప్రయోజనాలకోసం దేశీయ వ్యవస్థలను నాశనం చేసేందుకు కేంద్రం తెగిస్తోంది. జీవవైవిధ్యాన్ని దెబ్బతీస్తున్న వ్యవసాయవిధానాలకు సర్కారు స్వస్తిపలకాలి. రసాయన ఎరువులు, పురుగుమందుల వాడకాన్ని తగ్గించాలి. సేంద్రియ వ్యవసాయ విధానాలను ఆచరించాలి.

అయిదు దశాబ్దాలనుంచి మనం రసాయనఎరువుల్ని వాడుతున్నాం. అప్పటినుంచే వేలఏళ్ళనాటి భూసారం త్వరితంగా నశించిపోతోంది. దీన్నిబట్టి రసాయనాలవల్ల కలుగు తున్న దుష్ప్రభావం తేటతెల్లమౌతోంది. కాబట్టి స్థానిక వాతావ రణ పరిస్థితులకు అనుకూలంగా ఉన్న పద్ధతులు, వంగడా లను ప్రోత్సహించాలి. దిగుమతి చేసుకున్న ప్రతి వంగడాన్నీ, పద్ధతులను రైతులపై బలవంతంగా రుద్దే ప్రయత్నాలను కేంద్రం విరమించుకోవాలి.

ఆ పద్ధతులు స్థానిక కాలమాన పరిస్థితులకు సరిపడతాయా లేదా అన్న అంశంపై విశ్వవిద్యాలయాలు, పరిశోధనా కేంద్రాలు పరిశోధనలు చేశాకే విత్తనాలకు, పద్ధతులకు అనుమతించేలా చట్టాలు రూపొందించాలి. ప్రస్తుతం పార్లమెంటు ఆమోదంకోసం నిరీక్షిస్తున్న విత్తనచట్టంలో ఇలాంటి ఏ ఒక్క అంశాన్నీ మన ఏలికలు ప్రస్తావించకపోవడం ఘోరం.

దేశంలో 95 శాతం పత్తిపంట బీటిగా రూపాంతరం చెందినట్టే రేపు మొక్కజొన్న, వంగ, బెండ, టమాటోవంటి ఆహారపంటల్లోనూ బహుళజాతి సంస్థలు చోటు సంపాదించి దేశీయ వ్యవసాయాన్ని చిన్నాభిన్నం చేస్తయ్. విచిత్రమేమి టంటే, అమెరికాలో పండిస్తున్నామని చెబుతున్న ఈ బీటీ పంటలన్నీ అక్కడ ఆహారానికి కాకుండా ఇంధనం తయారీకి వాడుతున్న సంగతి గుర్తెరగాలి.

మనదేశంలో ఆహారపంటల్లోనే వీటి వాడకాన్ని అనుమతించాలని బహుళజాతి కంపెనీలు నిరీక్షిస్తున్నయ్. దేశీయ పంటల్ని, స్థానిక విత్తనాల్ని, దేశీయ సాగుపద్ధతుల్ని నిర్లజ్జగా తాకట్టుపెట్టి వీటికి అనుమతించే సాహసానికి కేంద్రం పూను కొంటే మన వ్యవసాయంపై వారి కర్రపెత్తనం నిస్సంకోచంగా సాగుతుంది. అప్పుడు జీవవైవిధ్యం మాట దేవుడెరుగు - మన జీవనమే పరాధీనమౌతుంది. తస్మాస్ జాగ్రత్త!

సౌజన్యం : ఈనాడు దినపత్రిక, 17-10-12



# ఏ ఆసనాలతో మధుమేహాన్ని మట్టుపెట్టవచ్చు?-2

డా॥ కె.విశ్వనాథం

## అయిదు ఆసనాలతో - మధుమేహం హతం

1) పవనముక్తాసనం : ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా వెల్లకిలా పడుకొని మొదట కుడికాలును మోకాలివద్ద మడిచి రెండుచేతులతో మోకాలి క్రిందిభాగాన్ని పట్టుకొని గాలివదులుతూ పొట్టకు కాలిని వత్తుతూ తలెత్తి దవడను మోకాలుకు ఆనించాలి. కొన్ని క్షణాలాగి గాలిపీలుస్తూ యధాస్థానానికి రావాలి. ఇదే పవనముక్తాసనం.



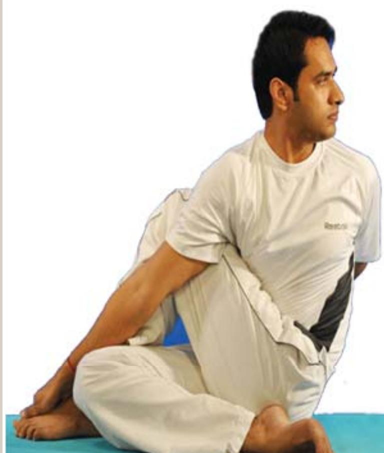
ఇదే ప్రకారంగా ఎడమకాలితో ఆ తరువాత రెండుకాళ్ళతో కూడా అయిదునుండి పదిసార్లు ఆచరించాలి. దీనివల్ల మధుమేహగ్రంధి (ప్యాంక్రియాస్) పై వత్తిడి కలిగి ఇన్సులిన్ అనే జీవద్రవం ఉత్పత్తి జరగడం ప్రారంభమౌతుంది.



2) శలభాసనం : ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా పొట్టపై బోర్లా పడుకొని రెండు అరిచేతులు తొడలక్రింద ఉంచి ఒక్కొక్క కాలిని గాలిపీలుస్తూ పైకెత్తి ఆపి గాలి వదులుతూ దించాలి. దీనినే శలభాసనం అంటారు. ఆ తరువాత రెండుకాళ్ళతో కూడా 5-10 సార్లు ఆచరించాలి.

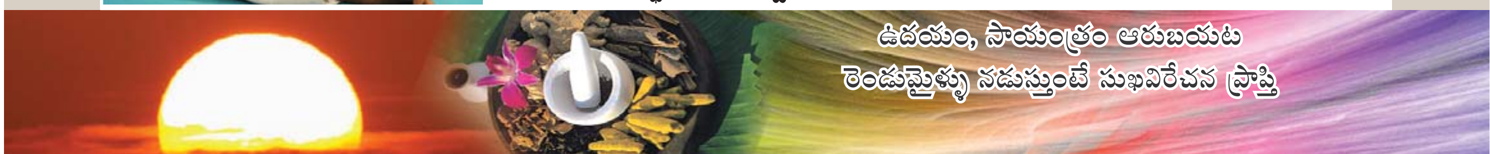
3) భుజంగాసనం : ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా పొట్టపై పడుకొని కాళ్ళు దగ్గరగా ఉంచి అరచేతులు ఛాతికి ఇరువైపులా నేలపై ఉంచి గాలిపీలుస్తూ ఛాతీని లేపగలిగినంత లేపి ఆకాశంవైపు చూస్తూ కొద్దిసేపుండి గాలి వదులుతూ యధాస్థానానికి రావాలి. ఇలా 5-10సార్లు ఆచరించడంవల్ల మధుమేహం అరికట్టబడుతుంది.





4) అర్ధమత్స్యేంద్రాసనం : ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా రెండు కాళ్ళుచాపి చక్కగా కూర్చొని మొదట కుడికాలును మడిచి ఎడమతొడ క్రింద ఉంచి, ఎడమ కాలిని మడిచి కుడిమోకాలు ప్రక్కనుంచి కుడిచేతిని ఎడమమోకాలు చుట్టూ తిప్పి పాదాన్ని పట్టుకోవాలి.

ఎడమచేతిని నేలపైగాని లేదా నడుంచుట్టూ తిప్పి తలను ఎడమప్రక్కనుండి వెనుకకు చూస్తుండాలి. శ్వాస యధాతథంగా జరుగుతుంటుంది. ఒకటిరెండు నిమిషాలాగి యధాస్థానానికి వచ్చి తిరిగి రెండవకాలితో కూడా అదే ప్రకారంగా చేయాలి.

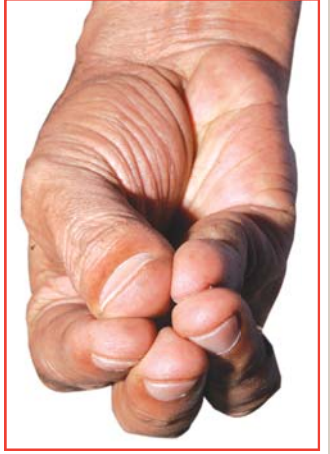




5) యోగముద్రాసనం : ప్రక్క చిత్రంలో చూపినవిధంగా సుఖాసనంలోగాని పద్మాసనంలోగాని కూర్చొని చేతులు వెనుకవైపు పట్టుకొనిగాని లేదా పిడికిలి బిగించి పొట్టను వత్తుతూ మడమలకానించి ఉంచి గాలి వదులుతూ తల నేలకానేవిధంగా వంగి కొన్నిక్షణాలాగి యధాస్థానానికి రావాలి. ఇలా 5-10సార్లు ఆచరించాలి.

పై ఆసనాలవల్ల పొట్టలోగల ప్యాంక్రియాస్ గ్రంధి చురుకుగా పనిచేస్తూ ఇన్సులిన్ అనే జీవద్రవాన్ని శరీరానికి సరిపడు విధంగా అందజేస్తూ మధుమేహమనే చక్కెరవ్యాధి ఉంటే తగ్గిస్తూ వ్యాధిలేకుంటే రాకుండా అరికడతయ్.

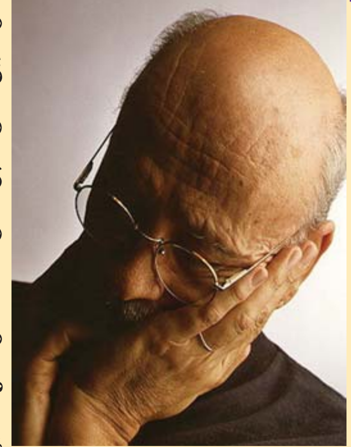
## ధ్యానపూర్వక ప్రాణాయామంతో – మధుమేహనిరోధం



బిడ్డలారా! పైన తెలిపినట్లే ప్రశాంతంగా కూర్చొని ముకుళముద్రను ధరించి కళ్ళు మూసుకొని ప్రకృతిలోని పరిశుద్ధమైన తెల్లని గాలిని శ్వాసద్వారా లోపలికి తీసుకోండి. ఇలా తీసుకున్న గాలిమొత్తం నాభివద్ద ఏర్పడివున్న క్లోమగ్రంధి వద్దకు వెళ్ళినట్లుగా భావించండి. ఆపగలిగినంతసేపు ఆపి ఆ సమయంలో ఆ వాయువు క్లోమగ్రంధి చుట్టూ పరిభ్రమిస్తూ దాన్ని శుద్ధిచేస్తున్నట్లుగా భావించి అక్కడున్న మలినమంతా వాయువు రూపంలో గాలి వదిలేటప్పుడు ముక్కురంధ్రాలగుండా బయటకు వెళ్ళిపోతున్నట్లు భావించండి.

ఈ సాధన విడవకుండా 10 నుండి 15 నిమిషాలు చేయగలిగితే మధుమేహంలేని వారికి జీవితంలో రాకపోవడమేకాక ఇప్పటికే ఆ వ్యాధి ఉన్నవారికి కూడా అనూహ్యమైన ఫలితం కలుగుతుంది. శుభం.

# వృద్ధులకు ఆహారం ఎందుకు వంటబట్టదు?



వృద్ధాప్యంలో అరవైయేండ్లు దాటిన తరువాత ఎంత బలమైన ఆహారం తీసుకున్నా కూడా అది వంట బట్టకుండా శరీరాన్ని బలహీనపరుస్తుంటుంది. అదే బలమైన ఆహారం బాల్యయౌవనదశల్లో భుజించినప్పుడు ఎంతో బలదారుఢ్యాలను శరీరానికి కలిగిస్తుంది. వాళ్ళకు కలిగించినప్పుడు వృద్ధులకు అదే బలమైన ఆహారం ఎందుకు శక్తినివ్వడంలేదో వృద్ధులంతా తెలుసుకొని సరైన ముందు జాగ్రత్తచర్యలు పాటించాలి.

అరవైయేండ్లు దాటినప్పటినుండి శరీరంలో వాతదోషం పెరిగిపోవడం ప్రారంభమౌతుంది. వృత్తినుండో, ఉద్యోగంనుండో విరమణ పొంది ఖాళీగా ఉంటూ తిని కూర్చోవడమనే పొరపాటు కూడా వృద్ధాప్య వయసుకు తోడై శరీరంలో దుష్టవాయువు అతిగా తయారుకావడానికి కారణమౌతుంది. ఇలా పెరిగిన అధిక దుష్టవాయువులు వృద్ధుల శరీరంలోని రసధాతువును శోషింపజేస్తయ్. అందువల్ల ఆహారం రసంగామారి ఆ తరువాత రసం నుండి రక్తం, మాంసం, కొవ్వు, ఎముక, మజ్జ, వీర్యం వరుసగా తయారుకావలసిన ధాతువుల ఉత్పత్తి ఆగిపోయి వృద్ధాప్యజీవనం మృత్యుపథంవైపు సాగిపోతుంది.

కాబట్టి మా ప్రియమైన తల్లిదండ్రులారా! మీ శరీరాల్లో వాయువు ప్రకోపం చెందకుండా క్రింద తెలిపే జాగ్రత్తలు పాటించి మిమ్ముల్ని మీరే రక్షించుకోడానికి పూనుకోండి.

## వృద్ధులకు - వాతనివారణామార్గాలు

ప్రియమైన వృద్ధ మాతాపితలారా! వయసులో తిన్నట్లుగా మెతుకులు మెతుకులుగా ఉన్న అన్నం తినడంమాని పాలిష్ తక్కువగా పట్టిన పాతబియ్యం మెత్తగా వండుకొని తినండి. వంటాముదంతో తిరగమాతవేసి వండిన ఆకుకూరలు,కాయగూరలు ఎక్కువగా సేవించండి. పెరుగును పూర్తిగా నిషేధించి ఎండాకాలంలో పలుచని మజ్జిగను, వర్షాకాలంలో, చలికాలంలో మజ్జిగ చారును ఉపయోగించుకోండి.

ఫ్రిజుల్లో ఉంచిన పదార్థాలు, అతిచల్లని నీళ్ళు, నిలవున్న అన్నంకూరలు, మాంసాహారాలు, చేపలు, గుడ్లు, కొత్త బియ్యం, తెల్లబియ్యం పూర్తిగా నిషేధించండి.

కందికట్టు, బీర, పొట్ల, లేతవంకాయ, లేత మునక్కాయ, ఉల్లి, వెల్లుల్లి, కొయ్యతోటకూర, గలిజేరాకుకూర, లేత మునగాకుకూర, పొన్నగంటికూర, తీపిదానిమ్మ, మామిడి, రేగి, నిమ్మ, నారింజ, ద్రాక్ష, ఖర్జూర ఎక్కువగా సేవించండి.

దొరికితే దేశవాళి ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి లేదా దేశవాళి గేదెపాలు, పాతబెల్లం వాడుకోండి. ముఖ్యంగా సాయంత్రంపూట గోరువెచ్చని నువ్వులనూనె శరీరమంతా నిదానంగా మర్దన చేసుకొని ఒక గంటాగి స్నానంచేయండి.

కరక్కాయబెరడు 100గ్రా, సొంఠి 100గ్రా, సైంధవ లవణం 30గ్రా, తీసుకొని కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి జల్లించి నిలవజేసుకొని ఉదయం, రాత్రి అరటీచెంచా మోతాదుగా గోరువెచ్చని నీటితో సేవిస్తుండండి. శుభం.



# చెవుల్లో నూనెవేస్తే - చెవులు పాడౌతాయా?



## పాశ్చాత్యవైద్యులు చెప్పేది నిజమా ?

ఆధునిక వైద్యులు చెవుల్లో ఎలాంటి నూనెలు వేయకూడదని అలావేయటం అశాస్త్రీయమని, అనారోగ్యకరమని చెబుతూ, ఎన్నో తరతరాలనుంచి చెవుల్లో రోజూ నూనె వేసే అలవాటును నేటి ప్రజలచేత పూర్తిగా మాన్పించగలిగారు. చెవుల్లో నూనె వేయకూడదని చెప్పేముందు గతంలో అలా నూనె వేసుకోవడంవల్ల భారతదేశంలో ప్రజలకు చెవి రోగాలేవైనా వచ్చాయా రాలేదా అని వారు ఆలోచించలేదు.

పాశ్చాత్యదేశాల్లో చలి, మంచువంటి శీతల వాతావరణముంటుంది కాబట్టి అక్కడ ప్రజలకు చెవుల్లో నూనెవేస్తే అది గడ్డకట్టుకపోయి అనారోగ్యం కలిగించవచ్చు. కాని ఉష్ణమండలమైన మన దేశంలో చెవుల్లో వేసే నూనె గడ్డకట్టదు. పాశ్చాత్యులు వారి దేశ, దేహ, వాతావరణ పరిస్థితులనుబట్టి రచించుకున్న వారి వైద్యగ్రంథాల్లో చెవుల్లో నూనె వేయకూడదని ప్రకటించివుండచ్చు.

ఆ శాస్త్రాలను చదివిన మనదేశ ఆధునిక వైద్యులు, విదేశీ ప్రజలకోసం వారి దేశాల్లో సూచించిన మార్గాలు మన దేశప్రజలకు పనికొస్తాయా? పనికిరావా? అని ఆలోచించకుండా గుడ్డిగా 'చెవుల్లో నూనె వేయకూడదు' అని ప్రచారం చేసి ప్రజలతో మాన్పించడంవల్ల ఈనాడు దాదాపుగా ప్రజలందరినీ ఏదో ఒకవిధమైన చెవివ్యాధి పీడిస్తూనేవుంది. పరధర్మాచరణ ప్రమాదకరమనే సత్యాన్ని ఇప్పటికైనా అర్థం చేసుకొని స్వధర్మం ఏంచెప్పిందో తెలుసుకుందాం.

## చెవులు బాగుండాలంటే చెవుల్లో నూనె వేయవలసిందే

పరిశుభ్రమైన కల్తీలేని నువ్వులనూనె గోరువెచ్చగా చెవుల్లో ప్రతిరోజు సూర్యాస్తమయం తరువాత మూడునాలుగు చుక్కల మోతాదుగా వేసుకోవాలని ఆయుర్వేద మహర్షులు సిద్ధాంతీకరించారు. ఇలా రోజూ చేయడంవల్ల జీవితంలో చెవుడు, చెవిపోటు, చెవిలో హోరువంటి ఏ విధమైన చెవిరోగాలు రావని తేల్చిచెప్పారు.

అంతేగాక చెవుల్లో తైలం వేయడంవల్ల మెడ బిగుసుకపోయే మన్యాస్తంభవాతరోగం (స్పాండిలైటిస్) గాని, దవడలు బిగుసుకుపోయే హనుగ్రహవాతరోగంగాని కలుగబోవని నిర్ధారించారు.

## బిడ్డలారా! నిజానిజాలు తెలుసుకోండి!

మా ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! మన తాతముత్తాతలైన ఆయుర్వేద మహర్షులు ఎన్నో తరాల నాడే ఈ అనంతమైన ప్రకృతిని మానవ శరీరాన్ని మథించి, పరిశోధించి ఏది అవసరమో, ఏది అనవసరమో, ఏది మంచో, ఏది చెడో ఋజువుచేసి శాస్త్రరూపంలో మన సంక్షేమం కోసం అందించారు.

దేశీయమైన స్వధర్మమే మన జాతిని, మన బిడ్డలను కాపాడగలుగుతుంది గాని మన దేశ వాతావరణానికి మన దేహనిర్మాణానికి అనుగుణంగాని విదేశీయమైన పరధర్మం ఏ విధంగానూ మనలను కాపాడలేదని ఇప్పటికైనా తెలుసుకొని మహర్షులపట్ల విశ్వాసభరితమైన పూజ్యభావంతో వారు చూపిన మార్గాలను ఆచరిస్తూ జీవన స్వర్గాలను నిర్మించుకోండి! శుభం.





## బహిష్టు సరిగా రాని - సమస్య

**శ్రీమతి వి. తులసి, చీరాల :** ఆచార్యా ! నా వయస్సు 27 సం.లు. ప్రతినెలా సక్రమంగా బహిష్టు జరగడంలేదు. ప్రతిసారి ఆలస్యంగా వస్తుంది. ఇంగ్లీష్‌మందులు వాడకుండా బహిష్టు సక్రమంగా వచ్చే మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! 1) ఆయుర్వేద అంగళ్ళలో దొరికే మంజిష్ట తెచ్చుకోండి. అవి 30గ్రా, మోతాదుగా పావులీటర్ మంచినీళ్ళల్లో వేసి చిన్నమంటపైన సగం కషాయంవరకు మరిగించి దించి వడపోయండి. అందులో పటిక బెల్లంపొడి 20గ్రా, కలిపి ఒక మోతాదుగా పరగడుపున సేవించండి. ఇలా మూడునాలుగు రోజులు సేవిస్తే ఆగిన బహిష్టు తిరిగి జారీ అవుతుంది. మరలా తరువాత నెల బహిష్టు వచ్చే తేదీకి నాలుగైదు రోజులముందు పైలాగే సేవిస్తే బహిష్టు వస్తుంది. ఇలా మూడుసార్లు చేశాక ఆ తరువాత ఏ ఇబ్బందిలేకుండా నెలనెలా సక్రమంగా విడుదలౌతుంటుంది.

2) పచ్చివేపాకులు కొంచెం నీరు కలిపి ఉడకబెట్టి ఆకులు గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత పొత్తికడుపుపైన పరచుకొని పైన గుడ్డ కట్టుకొని అరగంటపాటు పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు చేయండి. ఇలా అయిదారు రోజులు చేస్తే గర్భం శుద్ధిచెంది సక్రమంగా ఋతురక్తం జారీకావడమేకాక ముట్టునొప్పి కూడా రాకుండా ఉంటుంది. శుభం.

## రక్త విరేచనాల - సమస్య

**శ్రీ యు.పాండురంగారావు, నెల్లూరు :** ఆచార్యా! నా వయస్సు 42 సం.లు. నాకు తరచుగా రక్తవిరేచనాలు కలుగుతున్నయ్. మందులు వాడుతున్నప్పుడు తగ్గుతూ మరలా అవుతున్నయ్. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! మీరు తినే పదార్థాల్లో అతివేడి కలిగించే వాటిని పూర్తిగా మానివేయండి. అలాగే సులభంగా జీర్ణంగాని మీ పొట్టకు సరిపడని పదార్థాలను కూడా కొంతకాలం వదిలేయండి. రాత్రిపూట ఎనిమిది గంటలలోపే భోజనంచేయండి. ఎక్కువగా పలుచని తియ్యని మజ్జిగ, బార్లీనీళ్ళు, ధనియాల కషాయం మధ్యమధ్యలో సేవిస్తుండండి. ముఖ్యంగా వాయువిడంగాలు దోరగా వేయించి దంచి జల్లించి నిలవజేసుకోండి.

పావుటీచెంచాపొడి మోతాదుగా ఒకకప్పు పంచదార పానకంతో కలిపి రెండు లేదా మూడుపూటలా సేవిస్తుంటే రక్తవిరేచనాలు కట్టుకొని చక్కని ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. శుభం.





## పిల్లలకు బుద్ధిమాంద్యం, తెలివితక్కువ - సమస్య

శ్రీమతి ఎం. లీలావతి, విశాఖ : ఆచార్యా ! మా అబ్బాయి వయస్సు 12 సం.లు. వాడికి వయసుకు తగినట్లు బుద్ధి, జ్ఞానం పెరగడంలేదు. చిన్నపిల్లవాడిలాగే ప్రవర్తిస్తున్నాడు. చదువుల్లో కూడా పూర్తిగా వెనుకబడిపోయాడు. వీడి భవిష్యత్తు ఏమాతుందోనని బాధపడుతున్నాను. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! మీ అబ్బాయి బాగుపడాలంటే మీరు ఫ్రిజ్‌లోని పదార్థాలను అతనికి వాడకూడదు. అలాగే కఫం పెరిగే చల్లనిపదార్థాలు, చాక్లెట్లు, ఐస్‌క్రీమ్‌లు, శీతలపానీయాలు, వీధుల్లోని తీపివస్తువులు పూర్తిగా బహిష్కరించాలి. రోజూ సాయంత్రం అబ్బాయి శరీరానికి గోరువెచ్చని నువ్వులనూనె మర్దనచేసి ముక్కుల్లో, చెవుల్లో కూడా రెండురెండు చుక్కలువేసి ఒక గంటాగి స్నానం చేయించాలి.

దీంతోపాటు పుష్కరమూలం, వాము, అశ్వగంధ, జీలకర, నల్లజీలకర, సొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, పసుపు ఒక్కొక్కటి 50గ్రా, చొప్పున తీసుకోండి. వీటిల్లో పుష్కరమూలం, అశ్వగంధ, పసుపు తప్ప మిగిలిన వాటిని చిన్నమంటపైన దోరగా వేయించి చూర్ణం చేసుకోండి. మిగిలిన పదార్థాల్లో పుష్కరమూలం అశ్వగంధ మూలికలను పాత్రలో వేసి మునిగేవరకు పాలుపోసి చిన్నమంటపైన పాలు ఇగిరేవరకు మరిగించి తరువాత ఆ పదార్థాలను ఎండించి చూర్ణం చేసుకోండి. అన్ని పదార్థాలను కలిపి గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోండి.

రెండుపూటలా పూటకు పావుటీచెంచాపొడి మోతాదుగా అరచెంచా తేనె కలిపి రంగరించి తినిపించండి. దీనివల్ల క్రమంగా బుద్ధిమాంద్యం, తెలివితక్కువతనం హరించిపోయి సునిశితమైన బుద్ధి, అపారమైన జ్ఞాపకశక్తి ప్రాప్తిస్తయ్. శుభం.

## తీవ్రమైన తలవెంట్రుకలూడే - సమస్య

కుమారి వి. అర్చన, చెన్నయ్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 18 సం.లు. నాకు ఊహ తెలిసి నప్పటినుండి షాంపోలనే వాడటం అలవాటైంది. ఒక్కరోజు కూడా తలకు నూనె పెట్టేదాన్నికాదు. అయితే అలా చేయడంవల్ల జుట్టు బలహీనపడి ఊడిపోతుందని ఇప్పుడే తెలిసింది. దాదాపుగా తలంతా బట్టబుర్రగా మారింది. దీనివల్ల నాకు మా కుటుంబసభ్యులకు తీవ్రమైన మనోవేదన కలుగుతుంది. ఎంతమంది వైద్యులను కలిసినా ప్రయోజనం జరుగలేదు. ఆయుర్మాత నాకు మంచి మార్గాన్ని సూచిస్తుందని నమ్మి వ్రాస్తున్నాను. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! ఏ పొరపాట్లవల్ల జుట్టు ఊడిపోయిందో తెలుసుకున్నావు కాబట్టి ముందుగా ఆ పొరపాట్లను సరిదిద్దుకో. చెప్పబోయే తైలాన్ని నీవే స్వయంగా తయారుచేసుకొని పోయిన జుట్టును రప్పించుకో.

నువ్వులనూనె ఒక కేజీ, గుంటగలగరాకు సమూల నిజరసం నాలుగు కేజీలు, విత్తనాలు తీసిన పచ్చి ఉసిరికపండ్లను దంచి తీసిన రసం రెండు కేజీలు, అతిమధురం 80గ్రా, వట్టివేళ్ళు 40గ్రా, తీసుకొని అన్ని పదార్థాలను కళాయిపాత్రలో పోసి చిన్నమంటమీద నిదానంగా మరిగిస్తూ నూనె మాత్రమే మిగిలిన తరువాత పాత్రను దించి చల్లార్చి బట్టలో వడపోసుకొని ఆ తైలాన్ని గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని రోజూ సాయంత్రంపూట తగినంత మోతాదుగా గోరువెచ్చగా తలకు రాసి చేతి మునివేళ్ళతో సున్నితంగా నూనె లోపలికింకేటట్లు మర్దనచేయాలి. దీనివల్ల ప్రస్తుతమున్న వెంట్రుకలు ఊడకుండా గట్టిపడటమేకాక ఊడిపోయిన జుట్టు కూడా తప్పకుండా తిరిగి మొలుస్తుంది. నీవు పూర్తి విశ్వాసంతో విడవకుండా ఇలాగే ఆచరిస్తుంటే తెల్లజుట్టు నల్లగా, దృఢంగా బాగా పొడవుగా వృద్ధి చెందుతుంది. శుభం.

## వృషణాల వాపు - సమస్య

శ్రీ బి. రామారావు, రాజమండ్రి : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 53 సం.లు. నాకు కుడివైపు వృషణం వాపు వచ్చింది. వాపు పెరిగేకొద్దీ పోటు కూడా పెరుగుతుంది. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు పావులీటర్ గోరువెచ్చని పాలలో ఒకటీచెంచా మోతాదుగా వంటాముదం కలిపి సేవించండి. దీంతోపాటు అదే ఆముదాన్ని అండవృద్ధిపైన కూడా మృదువుగా లేపనం చేయండి. దీనివల్ల వృషణాలవాపు, పోటు తప్పకుండా తగ్గుతుంది. అయితే ఆముదం తాగేటప్పుడు అలవాటు లేకపోవడం వల్ల కొంతమందికి వికారం కలుగవచ్చు. పుల్లటి మజ్జిగను రెండుమూడుసార్లు పుక్కిలించి ఊసి వేసిన తరువాత ఆముదాన్ని సేవిస్తే ఎలాంటి వికారం కలుగబోదు. శుభం.



## సంభోగంలో వీర్యం పతనమయ్యే - సమస్య

శ్రీ ఎన్. ప్రకాశ్, విజయవాడ : ఆచార్యా! నా వయస్సు 35 సం.లు. ఉద్యోగరీత్యా కొంత ఆందోళన రోజూ ఉంటుంది. ఏ కారణంవల్లనో ఏమో సంసారంలో పాల్గొనేటప్పుడు వెంటనే వీర్యపతనమైపోతుంది. కొద్ది సమయం కూడా నిలువడంలేదు. ఈ సమస్య మా మిత్రులకు కూడా చాలామందికి ఉందని తెలిసింది. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా! ఆహారంలో కారం, ఉప్పు, పులుపు తగ్గించి ఇంట్లోచేసిన తీపి పదార్థాలు సమృద్ధిగా సేవించండి. ఉద్యోగంలో ఎంత వత్తిడిఉన్నా అది అక్కడివరకే పరిమితం చేసి ప్రశాంతంగా ఇంటికి చేరడం అలవాటుచేసుకోండి.

వీటితోపాటు ఆయుర్వేద అంగళ్ళలో తామరగింజలు దొరుకుతయ్. వాటిని తెచ్చి దంచి జల్లించి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి నిలవజేసుకోండి. సంసారంలో పాల్గొనబోయే ఒకగంటముందు తగినంత చూర్ణాన్ని కల్తీలేని శ్రేష్టమైన తేనెతో మెత్తగా నూరి ఆ గుజ్జును బొడ్డుకు లేపనంచేయండి. దీనివల్ల వీర్యం వెంటనే పతనంకాకుండా స్తంభన జరుగుతుంది. శుభం.

## ఊపిరితీసేంత ఉబ్బసవ్యాధి - సమస్య

శ్రీ డి. జయరాం, తెనాలి : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 62 సం.లు. చాలా యేండ్లనుండి ఉబ్బసంతో బాధపడుతున్నాను. ఏ కాలంలోనూ కఫం తగ్గడంలేదు. దానివల్ల కంటిచూపు కూడా దెబ్బతిన్నది. గొంతు బొంగురుపోయింది. పడిశంపట్టి పీడిస్తుంది. ఎన్నో మందులు వాడివాడి నా ప్రాణం విసుగెత్తిపోయింది. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! అడ్డసరం ఆకులు, సొంఠి, తిప్పతీగ ముక్కలు, దేవదారుచెక్క, ఎర్రచందనం, చిత్రమూలం, నేలవేము, వేపచెట్టుబెరడు, కరక్కాయబెరడు, తానికాయబెరడు, ఉసిరికాయబెరడు, తుంగగడ్డలు, బార్లీ బియ్యం, కొడిశపాలచెక్క, కొడిశపాలగింజలు ఒక్కొక్కటి 50గ్రా, చొప్పున తీసుకొని దంచి జల్లించి నిలవజేసుకోండి.

ఈ పొడి 20గ్రా, మోతాదుగా అరలీటర్ మంచినీటిలో వేసి చిన్నమంటమీద పావులీటర్ కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత మాత్రమే ఒకచెంచా తేనె కలిపి సేవించాలి.

ఈ విధంగా రెండుపూటలా తాగుతుంటే మీరు దీర్ఘకాలంగా బాధపడుతున్న ఉబ్బసరోగం ఉడిగిపోవడమేకాక దానివల్ల కలిగే జ్వరం, పడిశభారం, కంటిమసకలు, బొంగురుగొంతువంటి సమస్యలు కూడా హరించిపోతయ్. శుభం.





## అనవసర రోమాల - సమస్య

శ్రీమతి శారద, బెంగుళూరు : ఆచార్యా ! మా అమ్మాయి వయస్సు 19 సం.లు. ఆమెకు ఎప్పుడూ బహిష్టు సక్రమంగారాదు. డాక్టర్లకు చూపిస్తే హార్మోనల్ ఇన్‌బ్యాలెన్స్ చెప్పారు. ఇప్పుడు ఆమెకు మగపిల్లలకు వచ్చినట్లుగా గడ్డం, మీసాలు వస్తున్నయ్. అవి ఎన్నిసార్లు తీయించినా ఆగడంలేదు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! పై జవాబుల్లో బహిష్టు ఆగిపోతే తిరిగి రావడానికి చెప్పిన మార్గాలను అమ్మాయితో ఆచరింపజేసి సక్రమంగా బహిష్టు వచ్చేటట్లు ప్రయత్నించండి. ఈలోగా అనవసర రోమాలు తగ్గడానికి చెప్పబోయే మార్గాన్ని ఆచరించండి.

గానుగచెట్టు పై బెరడు 20గ్రా, చిత్రమూలంవేళ్ళు 20గ్రా, బార్లీగింజలు కాల్చిన బూడిద 20గ్రా, నీడలో ఆరబెట్టి దంచిన గన్నేరుపూలపొడి 20గ్రా, తీసుకొని మంచినీటితో మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరాలి. అందులో నువ్వులనూనె 160గ్రా, అరటిక్షారం 640గ్రా, కలిపి కలబెట్టి చిన్నమంటమీద నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలవచేసుకోవాలి. ఈ తైలాన్ని రోజూ అనవసర రోమాలపైన రెండుపూటలా మృదువుగా లోపలికింకే విధంగా రాస్తుంటే క్రమంగా వెంట్రుకల ఉత్పత్తి ఆగిపోతుంది. శుభం.

## తీవ్ర మలబంధ - సమస్య

శ్రీ ఎన్. రాఘవరావు, కడప : ఆచార్యా! నా వయస్సు 65 సం.లు. నాకు చాలాకాలం నుండి మలబద్ధకముంది. ఎన్ని మందులు వాడినా తాత్కాలిక ఉపశమనం తప్ప సమస్య పూర్తిగా తగ్గడంలేదు. దయతో తగిన మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! మీరు మీ వయసుకు, మీ జీర్ణశక్తికి ఎలా సరిపడుతుందో ఆ విధంగా అతిసులువుగా జీర్ణమయ్యేటట్లు ఆహారాన్ని జావలాగా లేక ఉప్మాలాగా తినాలి. కఠిన పదార్థాలు, మాంసాహారాలు, అతిచల్లని పదార్థాలు, పానీయాలు పూర్తిగా నిషేధించాలి. ఇలా చేస్తూ చెప్పబోయే మార్గాన్ని ఆచరించండి.

సునాముఖిఆకు 100గ్రా, ఆయుర్వేద అంగళ్ళలో తెచ్చుకొని ఆరబెట్టి దంచి నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం చేయండి. అందులో పటికబెల్లంపొడి 100గ్రా, గింజలు లేని ఎండుద్రాక్షపండ్లు 100గ్రా, కలిపి రోట్లోవేసి మెత్తగా దంచి గాజుసీసాలో నిలవజేయండి. రోజూ రాత్రి నిద్రించే ముందు మాత్రమే అవసరాన్నిబట్టి 10-15గ్రా, ఔషధాన్ని తిని మంచినీళ్ళు తాగండి. ఇలాచేస్తుంటే నిద్రలేవగానే ఏ ఇబ్బందిలేకుండా సుఖవిరేచనమౌతుంది. శుభం.

## స్త్రీల అపస్మార (హిస్టీరియా) - సమస్య

శ్రీమతి అమృతానంద, శ్రీకాకుళం : ఆచార్యా ! మా అమ్మాయి వయస్సు 22 సం.లు. ఇంకా వివాహం కాలేదు. ఏ కారణంవల్లనో మానసికరోగిగా మారింది. ఆ సమస్యకు ఇంగ్లీషుమందులు వాడటం మొదలయ్యాక నెలనెలా బహిష్టు రావడంలేదు. సుఖనిద్ర కూడాలేదు. ఇంకా అజీర్ణం, కడుపుబ్బరం కూడా ఏర్పడినయ్. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! నేతిలో పొంగించిన ఇంగువపొడి 20గ్రా, ఇరవైనాలుగు గంటలు నీటిలో నానబెట్టి తీసి ఎండించి దంచిన వసకొమ్ములచూర్ణం 20గ్రా, జటామాంసిపొడి 20గ్రా, పుష్కరమూలంపొడి 40గ్రా, నల్లుప్పుచూర్ణం 40గ్రా, దోరగా వేయించిన వాయువిడంగాలపొడి కలిపి నిలవజేయండి. ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా పూటకు పావుటీచెంచా మోతాదుగా మాత్రమే గోరువెచ్చని నీటితో తాగించండి. దీనివల్ల అమ్మాయికి సంబంధించిన అపస్మారంతో సహా మిగిలిన గర్భవాతం, అజీర్ణంవంటి సమస్యలు కూడా హరించిపోతయ్. శుభం.

గతసంచిక తరువాత...

# చిరంజీవత్వ సాధనకు వ్యాయామం - 10

గత మాసపత్రికలో స్పష్టమైన దంతధావనా విధానాలను చెప్పుకున్నాం. దంతధావన తరువాత శరీరానికి కొంత శ్రమ కలిగించడంకోసం విధిగా ఏ వ్యాయామంచేయాలో దానివల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో ఇప్పుడు చెప్పుకుందాం.



## సూర్యుడు రాకముందే-వ్యాయామం చేయాలి

ఏ విధమైన వ్యాయామమైనా సూర్యోదయానికన్నా ముందే చేయాలని సూర్యోదయం తరువాతచేస్తే ఉదయ కాలపు ఎండవల్ల శరీరంలో అతిపిత్తం వృద్ధిచెంది పిత్తకోశానికి (గాల్బ్లాడర్), కాలేయానికి (లివర్) హానికలుగుతుందని సిద్ధపురుషులు హెచ్చరించారు.

అదేవిధంగా సూర్యోదయానికన్నా ముందు తెల్లవారు ఝామున నాలుగున్నర గంటలనుండి ఆరుగంటల లోపుగా అరగంట సమయాన్ని కేటాయించుకొని వ్యాయామం చేయ డంవల్ల ఆ సత్వకాలంలోని సంపూర్ణమైన సహజప్రాణశక్తి శరీరానికి సంక్రమిస్తుందని అదే వ్యాధినిరోధకశక్తినందించే ఓజస్సుగా, తేజస్సుగా రూపాంతరం చెందుతుందని మహ ర్షులు పేర్కొన్నారు.

అందువల్ల నడకగాని, ఈతకొట్టడంగాని, సర్వాంగ వ్యాయామంగాని, ఏదైనా క్రీడలో పాల్గొనడంగాని లేక ఆస నాలు వేయడంగాని ఇలాంటి ఏ శారీరక పరిశ్రమ అయినా సూర్యోదయానికన్నా ముందే ఆచరించడానికి పూనుకొని ఆయువును రక్షించుకోవాలి.

## అల్పవ్యాయామం అధికవ్యాయామం - ఆయుక్షీణం

శరీరానికి కొద్దిపాటి అలసటనైనా కలిగించే పైన తెలిపిన ఏదోఒక వ్యాయామాన్ని ఆచరించకుండా ఇంట్లోనే అటుఇటు కొద్దిసేపు నడిచి ఇదే వ్యాయామమనుకోవడం లేదా అసలు ఏ వ్యాయామం చేయకుండా ఉండడం ఇవన్నీ అల్పవ్యాయామం అనబడతయ్.

ఈ విధంగా శరీరానికి కనీసశ్రమ కూడా లేకుండా వుంటే క్రమంగా రక్తప్రసరణ, వాయుప్రసరణ దెబ్బతింటూ వాతపిత్తకఫాలు అసమానమై అన్నిరోగాలను కలిగిస్తయ్.

అదేవిధంగా పదిహేనునుండి ముప్పై నిమిషాలకు మించి ఏ వ్యాయామమైనా చేయకూడదని సిద్ధపురుషుల ఆజ్ఞ. అధిక వ్యాయామంతో శరీరానికి అధికశ్రమ కలిగిస్తే శరీరంలో దోషాలు, ధాతువులు అసమానమై నానారోగాల ను కలుగజేస్తయ్. అందువల్ల అరగంట సమయం మాత్రమే వ్యాయామానికి కేటాయించుకోవాలి.

## ఏ వయసులో ఎంత వ్యాయామంచేయాలి?

అన్ని వయసుల వారికి ఒకే విధమైన వ్యాయామ సమయం పనికిరాదు. వయసునుబట్టి, దేహశక్తినిబట్టి వ్యాయామ సమయం నిర్ణయించుకోవాలి. పదహారు నుండి ముప్పై సంవత్సరాలలోపువారు పూర్తి ఆరోగ్యవంతులై ఉంటే వారు ఒకగంట వరకు వ్యాయామం చేయవచ్చు.

ముప్పై యేండ్లు పైబడినవారు, అరవైయేండ్ల లోపు వారు విధిగా రోజుకు ముప్పై నిమిషాలపాటు మాత్రమే వ్యాయామంచేయాలని సిద్ధపరిశోధకులు చిరంజీవత్వ మార్గా లను నిర్ధారించారు. ఆ పెద్దల మాటను తృణీకరించకుండా ఆచరిస్తూ ఆయురారోగ్యాలను సాధించుకుందాం. శుభం.

(వచ్చే పత్రికలో ప్రాణాయామంతో చిరంజీవత్వసాధన ఎలాగో తెలుసుకుందాం)



# గర్భిణిస్త్రీలకు - ఘనమైన యోగాలు

గర్భిణిగా ఉన్న స్త్రీ పొరపాటుగా కూడా కామక్రోధలోభమోహమదమాత్సర్యాలకు లోనుకాకూడదు. పొరపాటుగా ఆ మానసిక రుగ్మతలకు లోనైతే ఆ దుష్ప్రభావమంతా పుట్టబోయే బిడ్డలమీదపడి వాళ్ళుకూడా అదే దుష్టస్వభావంతో పుట్టే అవకాశముంటుంది. కాబట్టి చెప్పబోయే యోగాన్ని ఆచరించి మానసిక ప్రశాంతతను తనయొక్క, తన బిడ్డయొక్క శారీరక ఆరోగ్యాన్ని పొందవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.

అశ్వగంధదుంపలు పావుకేజీ తెచ్చి శుభ్రంచేసి ఒకపాత్రలో పోసి అవి మునిగేవరకు పాలుపోసి చిన్నమంటమీద ఆ పాలన్నీ ఇగిరిపోయేవరకు మరిగించి తరువాత ఆ ముక్కలను ఎండించి దంచి చూర్ణంకొట్టాలి. ఆ చూర్ణంలో తాటిబెల్లం పావుకేజి కలిపి రోట్లోవేసి దంచి గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోవాలి. ఈ ఔషధాన్ని రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందుగా 5-10గ్రా, మోతాదుగా తిని ఒక కప్పు గోరువెచ్చని పాలలో కండచక్కెర కలిపి తాగుతుంటే పై ఫలితాలు కలుగుతయ్.

# సుఖప్రసవానికి - సులువైన యోగాలు

సుఖప్రసవం అనేమాటే ఈనాడు స్త్రీలు, వారి కుటుంబసభ్యులు, వైద్యులు కూడా మరచిపోతున్నారు. శస్త్రచికిత్స చేస్తేనే కాన్పు అవుతుందనే పొరపాటు భావన అందరిలో బలంగా నాటుకుపోతుంది. కానీ శస్త్రచికిత్స తరువాత ఆ స్త్రీ పొట్ట ఎంత పెరిగిపోయి కిందికి వేలపడిపోయి నడుస్తుంటే లటలటమనే శబ్దంతో ఊగుతూ ఎంత అసహ్యం కలిగిస్తుందో ఎవరూ ఆలోచించడంలేదు. అందుకే సులభమార్గాన్ని అందిస్తున్నాం. అందుకోండి.

నొప్పులు బాగా మొదలవగానే గోరువెచ్చని వంటాముదం గర్భిణిస్త్రీ తొడలకు, ఉదరానికి, యోనికి మృదువుగా రాయాలి. తరువాత ఉత్తరేణిచెట్టు సమూలంగా తెచ్చి మెత్తగానూరి గర్భిణి స్త్రీ చేతివేళ్ళకు, కాలివేళ్ళకు గోరింటాకు పెట్టినట్లుగా దట్టంగా పెట్టాలి. తరువాత మేలురకమైన అయస్కాంతం తీసుకొచ్చి గర్భిణిస్త్రీల ఎడమచేతితో పట్టించాలి. దాంతోపాటు ఒకగ్లాసు గోరువెచ్చని గంజిలో అరటీచెంచా సొంఠిపొడి కలిపి గర్భిణిస్త్రీతో తాగించాలి. ఇలాచేస్తే పదిహేను నుండి ముప్పై నిమిషాల్లో సుఖప్రసవమౌతుంది. శుభం.



అల్లంముక్కను కొద్దికొద్దిగా చప్పరిస్తుంటే ఆశ్చర్యకరంగా టాన్సిల్స్ కరిగిపోతయ్

# కలబందతో - లడ్లు, కూరలు, ఊరగాయపచ్చళ్ళు



## భయంకర కీళ్ళవాతానికి - కలబంద లడ్లు

చిన్నకలబంద లేతమట్టలగుజ్జు ముక్కలు 500గ్రా, ఇంట్లో తయారుచేసుకున్న గోధుమపిండి 1 కేజి తీసుకోవాలి. ఈ రెండింటిని విడివిడిగా దేశవాళి ఆవునేతిలో దోర ఎరుపురంగుకు వచ్చేవరకు చిన్నమంటపైన వేయించి సిద్ధం చేసుకోవాలి.

తరువాత బంకలాగా ఉన్న పాతబెల్లంకాని లేక మేలురకమైన తాటిబెల్లంకాని ఒకటిన్నర కేజి తీసుకొని కళాయిపాత్రలో వేసి చిన్న మంటపైన పాకంపట్టాలి. లేతపాకంరాగానే అందులో పైన వేయించి పెట్టుకున్న కలబందగుజ్జును గోధుమపిండిని వేసి బాగా కలగలిపి దించుకోవాలి. పదార్థం వేడితగ్గి గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత 25గ్రా, మోతాదుగా లడ్లు కట్టి ఆరిన తరువాత గాజు సీసాలో నిలవ జేసుకోవాలి.

ఎంతోకాలంనుంచి భరించలేనంత కీళ్ళవాతంతోనూ, నడుంనొప్పులతోను, మూత్రం అతికష్టంగా వచ్చే సమస్యతోను బాధపడేవారు వ్యాధితీవ్రతనుబట్టి రెండుపూటలా ఒకటి లేక రెండు లడ్లు తింటుంటే ఆ సమస్యలు ఆశ్చర్యకరంగా పరిష్కారమౌతయ్.

## ఉదర వ్యాధులకు - కలబంద ఊరగాయ

చిన్నకలబంద లేతమట్టలు తీసుకొని రెండువైపులా ఉండే ముళ్ళు తీసివేసి మట్టలను చిన్నముక్కలగా తరిగినవి అయిదున్నర కేజిలు తీసుకోవాలి. వాటిని కళాయిపాత్రలో వేసి తగినంత దేశవాళి ఆవునెయ్యి వేసి దోరగా వేయించాలి. ఆ తరువాత ఆ ముక్కల్లో సరిపడేటంత ఉప్పువేసి కలబెట్టి జాడిలో నింపి మూతపెట్టి రెండురోజులపాటు ఆ పాత్రను ఎండలో ఉంచాలి. మధ్యమధ్యలో గరిటతో పదార్థాన్ని కిందికిపైకి కలుపుతుండాలి.

ధనియాలు, పసుపు, సొంఠి, జిలకర, నల్లజిలకర ఒక్కొక్కటి 100గ్రా, మోతాదుగా చూర్ణం చేయాలి. అలాగే మిరియాలపొడి 120 గ్రా, నెయ్యితో పొంగించిన ఇంగువ 50గ్రా, పిప్పళ్ళపొడి 75గ్రా, వాముపొడి 200గ్రా, దాల్చినచెక్క,లవంగాలు-అక్కలకర్ర-చిన్నఏలకులు ఒక్కొక్కటి 50గ్రా, చిన్న కరక్కాయలపొడి 150గ్రా, సన్నావాలపొడి 150గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ పైన తయారైన కలబంద ముక్కల్లో వేసి బాగా కలిపి మూతపెట్టి ఎండలో ఉంచాలి. పదార్థాలు బాగా కలిసిన తరువాత భద్రపరచుకోవాలి. ఇదే కలబంద ఊరగాయ పచ్చడి.

ఈ పచ్చడిని రొట్టెలతోగాని, అన్నంతో కలిపిగాని 10గ్రా, మోతాదుగా తింటుంటే అన్నిరకాల ఉదరరోగాలు, వాతకఫ వికారాలు హరించిపోయి చక్కని ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. శుభం.





# మా కుమార్తెలకోసం - మా మేనకోడళ్ళకోసం

## బహిష్టునొప్పికి - బలే సులభయోగం

చాలామంది ఆడపిల్లలు బహిష్టుసమయంలో పొట్టలోనో, నడుంలోనో నొప్పిపుట్టి తట్టుకోలేక కిందపడి దొర్లుతూ ఏడుస్తుంటారు. అలాంటివారికి నొప్పి తగ్గించడంకోసం మహర్షుల కానుకగా చక్కనిమార్గం అందిస్తున్నాం.

దోరగా వేయించి దంచిన సొంఠిపొడి 3గ్రా, వాయువిడంగాలపొడి 3గ్రా, కలిపి ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో వేసి చిన్న మంటమీద ఒక కప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోయాలి. అందులో పాతబెల్లం 20గ్రా, మోతాదుగా కలిపి గోరువెచ్చగా తాగాలి.

ఈ విధంగా ఆ కషాయాన్ని బహిష్టు వచ్చిన రోజునుండి రోజుకు ఒక్కసారి ఆ మూడురోజులు మాత్రమే సేవించాలి. సేవించిన కొద్దిసేపటికే నొప్పి తగ్గిపోతుంది. ఇలా మూడుసార్లు మూడు బహిష్టుసమయాల్లో ఆ మూడురోజులపాటు ఈ కషాయాన్ని సేవిస్తుంటే ఆ తరువాత మాసంనుండి బహిష్టునొప్పులు రానేరావు.

## తెల్లబట్టవ్యాధికి - తిరుగులేని యోగం

ఎక్కువ తక్కువ బహిష్టువల్ల గర్భాశయంలో నిలవుండిపోయిన మలిన రక్తం క్రమగతిలో తెల్లబట్టగా మారి ఆడబిడ్డ లను వేధిస్తుంటుంది. దీనివల్ల కడుపునొప్పి, తొడలు, నడుం, మోకాళ్ళలో పోట్లు వస్తుంటాయి. అలాంటి మా ప్రియమైన కుమార్తెలు, మా మేనకోడళ్ళు చెప్పబోయే యోగాన్ని పాటించి పూర్తి ఆరోగ్యం పొందాలని సూచిస్తున్నాం.

ఉత్తరేణిచెట్టు వేళ్ళపొడి 50గ్రా, దాల్చినచెక్కపొడి 50గ్రా, దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళపొడి 50గ్రా, నాగకేసరాలపొడి 50గ్రా, పాతబెల్లం లేదా తాటిబెల్లం 200గ్రా, తీసుకొని పై చూర్ణాలను వస్త్రఘాళితంపట్టి కలిపి బెల్లం వేసి దంచి ముద్దచేసి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ ఔషధాన్ని రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు 5గ్రా, మోతాదుగా చప్పరించి తిని మంచినీళ్ళు తాగాలి. సమస్య తీరేంతవరకు కారం, ఉప్పు, పులుపు బాగా తగ్గించాలి. మాంసాహారాలు పూర్తిగా నిషేధించాలి. మూడునాలుగు వారాలు ఇలావాడితే ఎంతోకాలంనుంచి హింసిస్తున్న తెల్లబట్టవ్యాధి తగ్గిపోతుంది.

## స్త్రీల ముఖకాంతికి - లేపనయోగం

ముఖసౌందర్యానికి బజార్లో దొరికిన ప్రతీలేపనాన్ని ముఖాలకు రుద్దీరుద్ది కొత్తసౌందర్యం రాకపోగా ఉన్న సౌందర్యం కూడా వికృతమై వేదన చెందుతున్న మా ఆడబిడ్డలు చెప్పబోయే లేపనాన్ని స్వయంగా చేసుకొని ఆచరించాలని కోరుతున్నాం.

అతిమధురంపొడి 50గ్రా, వేపాకుపొడి 50గ్రా, కొమ్ముపసుపుపొడి 50గ్రా, కలువపూలపొడి 50గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి వస్త్రఘాళితంపట్టి గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోవాలి. రోజూ తగినంత చూర్ణాన్ని తేనెతో కలిపి గుజ్జులాగా నూరి ముఖానికి, మెడకు, గొంతుకు లేదా శరీరం మొత్తం పట్టించి ఆరిన తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేస్తుండాలి.

ఈ లేపనాన్ని వాడటంవల్ల వంటిపై, ముఖంపై పుట్టిన గుల్లలు, మొటిమలు, మచ్చలు మొదలైన చర్మవికారాలన్నీ తొలగిపోయి నలుపు విరిగి ముచ్చటైన ముఖకాంతి సిద్ధిస్తుంది. శుభం.

# దూలగొండిచెట్టుతో దృఢమైన యోగాలు



## కళ్ళు తిరిగే - భ్రమవ్యాధికి

దూలగొండితీగచెట్టు వేళ్ళు 20గ్రా, తీసుకొని కడిగి ముద్దగా దంచి పావులీటర్ మంచినీటిలో వేసి చిన్నమంటమీద సగం కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోయాలి. అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో దేశవాళి ఆవు నెయ్యి 30గ్రా, కలిపి సేవించాలి.

ఈ విధంగా ఉదయం, సాయంత్రం తాగుతుంటే, భూమి, ఆకాశం మొదలైన అన్ని దృశ్యాలు వస్తువులు గిర గిర తిరుగుతున్నట్లుగా అనిపించే భ్రమవ్యాధి రెండువారాల్లో హరించిపోతుంది. పైత్యకర పదార్థాలు నిషేధించాలి.

## ఉబ్బసానికి - దూలగొండి

దూలగొండిగింజలు పాత్రలో వేసి మునిగేవరకు పాలు పోసి చిన్నమంటపైన పాలు ఇగిరేవరకు మరిగించి ఆ గింజల ను ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణం పూటకు 3గ్రా, మోతాదుగా అరచెంచా నెయ్యి, ఒకచెంచా తేనె కలిపి మూడుపూటలా తింటుంటే నలభైరోజుల్లో ఉబ్బసం తగ్గిపోతుంది.

## ఉబ్బురోగానికి - దూలగొండి

శరీరమంతా నీరుపట్టి ఉబ్బిపోయి బాధపడేవారు దూలగొండిచెట్టును పూజించి వేళ్ళు తీసుకొచ్చి కడిగి చిటి కెనవేలంత ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి ఆ ముక్కలను ముంజే తులకు, కాళ్ళ చీలమండలకు దారంతో కట్టి ఉంచుతుంటే ఉబ్బురోగం తగ్గిపోతుంది.

## స్పర్శలేనివారికి - దూలగొండి

వాయుస్తంభనవల్ల శరీరంలో కొన్ని అవయవాలపైన స్పర్శ తెలియకుండాపోతుంది. అప్పుడు దూలగొండివేళ్ళ రసం 200గ్రా, ఆవనూనె 60గ్రా, కలిపి చిన్నమంటపైన రసమంతా ఇగిరిపోయి నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు మరి గించి దించి వడపోసి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ తైలంతో సర్శలేనిచోట రెండుపూటలా మర్దన చేస్తుంటే స్పర్శజ్ఞానం యధావిధంగా కలుగుతుంది.

## సంపూర్ణ మగతనానికి - దూలగొండి

దూలగొండి గింజలు, గొబ్బిగింజలు సమభాగంగా తీసుకొని పాత్రలోవేసి మునిగేవరకు ఆవుపాలు పోసి చిన్న మంటమీద పాలు ఇగిరేవరకు మరిగించి ఆ గింజలను ఎండ బెట్టి దంచి జల్లించి పొడిచేసుకోవాలి.

ఈ పొడితో సమంగా కండచక్కెరపొడి కలిపి నిలవ జేసుకొని పూటకు ఒక టీచెంచా మోతాదుగా ఈ చూర్ణాన్ని మంచినీటితో సేవించి అనుపానంగా గోరువెచ్చని పాలు తాగుతుంటే క్షీణించిన మగతనం పెరగడమేకాక ఎప్పటికీ వీర్యశక్తి తగ్గకుండా ఉంటుంది. శుభం.



## సకలాంగ దృఢత్వానికి - సర్వాంగ సౌందర్యానికి త్రిఫల

మా ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! ప్రతిరోజు ఉదయం ఒక కరక్కాయ పై బెరడుచూర్ణం, మధ్యాహ్నం రెండు తానికాయల బెరడుచూర్ణం, రాత్రి నిద్రించేముందు నాలుగు ఉసిరికపండ్ల పై బెరడు చూర్ణం ఒక్కరోజు కూడా విడవకుండా మంచినీటితో సేవించాలి.

అయితే ఒకేసారి పై మోతాదులుగా వాడలేనివారు సగం మోతాదుగా ప్రారంభించి క్రమంగా చెప్పిన మోతాదుకు పెంచుకోవచ్చు. పిల్లలకు వయసును బట్టి మోతాదు తగ్గించి పావుచెంచా తేనె, అరచెంచా ఆవునెయ్యి కలిపి తినిపించవచ్చు.

ఇలా ఒక సంవత్సరంపాటు సేవించేటప్పటికి శరీరమంతా నిరోగమయమై అసాధారణమైన వ్యాధినిరోధకశక్తిని పుంజుకొంటుంది. ఆ తరువాత కూడా విడవకుండా వాడుతుంటే మన్మధునితో సమానమైన శరీరసౌందర్యం, చంద్రునితో సమానమైన చర్మకాంతి, గరుత్మంతునితో సమానమైన దీర్ఘదృష్టి, సింహగర్జనతో సమానమైన గొంతు, గజరాజు శక్తితో సమానమైన బలం, వాయువుతో సమానమైన వేగం, పర్వతంతో సమానమైన శారీరక దృఢత్వం క్రమక్రమంగా ప్రాప్తిస్తాయని ఆయుర్వేద మహర్షులు స్వీయానుభవంతో ప్రజాశ్రేయస్సు కోసం ప్రకటించారు.

## నొప్పులు హరించే - వాతనాశకముద్ర



ప్రియమైన పెద్దలారా! మీ జీవన పున:నిర్మాణంలో మొదటి కర్తవ్యంగా వాతనాశకముద్రను సాధనచేయండి. క్రింద చాపపైన లేదా కుర్చీపైన నిటారుగా కూర్చొని రెండుచేతులను ముందుకుచాచి చూపుడువేలును మరియు మధ్య వేలును క్రిందికి వంచి అరచేతికానించి వాటిపైన బొటనవేలునుంచి మిగిలిన రెండువేళ్ళను నిటారుగా నిలిపివుంచండి.

మూడుపూటలా పూటకు పదిహేను నిమిషాలు సాధనచేయండి. శరీరంలో అదనంగా చేరిన చెడువాయువులు బహిష్కరింపబడి అన్నిరకాల వాతనొప్పులు క్రమంగా తగ్గిపోతయ్. తగ్గేకొద్దీ ముద్రా కాలాన్ని కూడా తగ్గించుకోండి. శుభం.

**అపాయింట్‌మెంట్స్, వైద్యుల సంప్రదింపులు, ఔషధ, గ్రంథ విక్రయ సమయములు సవరించబడినవి! గమనించగలరు!**

**అపాయింట్‌మెంట్స్: ఉ॥ 7 గం॥ నుండి ఉ॥ 9 గం॥ వరకు మొత్తం 250 మందికి ఇవ్వబడును**

| | |
|---|---|
| 1 నుండి 100 వరకు | : ఉ॥ 7 గం॥ నుండి ఉ॥ 10 గం॥ వరకు |
| 101 నుండి 200 వరకు | : ఉ॥ 10-30 గం॥ నుండి మ॥ 1-30 గం॥ వరకు |
| 201 నుండి 250 వరకు | : మ॥ 2-30 గం॥ నుండి సా॥ 5 గం॥ వరకు |

ఆదివారం సెలవు

- మా వద్ద రోగులుండుటకు సౌకర్యం లేనందున ఉ॥ 6 గం॥ తరువాతే కార్యాలయ తలుపులు తెరువబడును
- అత్యవసర వైద్యసేవలకు మా వద్ద అవకాశంలేదు. వ్యాధులను బట్టి ఆయా సంబంధిత వైద్యులను సంప్రదించవచ్చును.
- ఆయుర్వేద ఔషధాలు, మూలికలు, గ్రంధాలు ఉ॥ 7 గం॥ నుండి రా॥ 10 గం॥ వరకు లభించును.
- దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తులైన వృద్ధులకు, స్త్రీలకు, పిల్లలకు, వికలాంగులకు తొలి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును.
- మీరు తెచ్చుకున్న వస్తువులను మీరే జాగ్రత్త చేసుకోవాలి. మాకు, మా సంస్థకు ఎటువంటి సంబంధం లేదు.
- డా. ఏల్చూరిగారి ప్రవచనముల ద్వారా ఆరోగ్యం పొందినవారు తమ అనుభవాలను వ్రాసి వారికే స్వయంగా అందించవచ్చు.
- గోమాతలకు రూ॥ 1,116/- విరాళంగా చెల్లించేవారు డా॥ ఏల్చూరి గారిని ఉ॥7 గం॥ నుండి మ॥12 గం॥ వరకు నేరుగా కలవవచ్చు.

గతసంచిక తరువాత...

# గ్రామీణ ప్రజారక్షణకు - సర్పవిషచికిత్సలు

గత మాసపత్రిక వరకు వరుసగా ఎనిమిదిమాసాలపాటు సర్పజాతులు, వాటి లక్షణాలు సవివరంగా చెప్పుకున్నాం. ఈ సంచిక నుండి అందరికి అందుబాట్లో ఉండే అతిసులువైన సర్పవిష నివారణామార్గాలను చెప్పుకుందాం. గ్రామీణ ప్రాంత ప్రజలు ఈ విజ్ఞానాన్ని పొంది స్వీయ సంరక్షణకు ప్రయత్నించవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.

## తెల్లజిల్లేడు, తెల్లగలిజేరులతో - విషవినాశనం

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! నెలలో ఎప్పుడు పుష్యమీ నక్షత్రం వస్తుందో ఆ రోజున తెల్లజిల్లేడుచెట్టుకు, తెల్లగలిజేరుచెట్టుకు విధిప్రకారం పూజచేసి నైవేద్యంపెట్టి ఆ చెట్లకు హాని కలుగకుండా అడుగున తవ్వి వాటి వేళ్ళపై ఉండే బెరడును సంగ్రహించాలి. తరువాత మట్టితో బూడ్చి నీళ్ళుపోసి రావాలి.

ఆ వేరుబెరడ్లను ఒక్కొక్కటి 5గ్రా, మోతాదుగా బియ్యం కడిగిన నీటితో కలిపి అతిమెత్తగా నూరి బట్టలోవేసి పిండి ఆ రసాన్ని ఆ రోజున పరగడుపున సేవించాలి. దీంతో పాటు ఆ రెండుచెట్ల వేర్ల ముద్దను మెత్తగా చేసి శరీరమంతా లేపనం చేసుకొని ఎండిన తరువాత స్నానంచేయాలి.

ఇలా ఆ ఒక్కరోజు చేస్తే ఆ సంవత్సరమంతా సర్పభయముండదు. ఆ వ్యక్తిని ఏ సర్పం కాటువేయలేదు. పొరపాటుగా కాటువేసినా వారికి విషమెక్కదు. ఈ విధంగా యేడాదికొక్కసారి ఆచరిస్తూ క్రూరవిషసర్పాల నుండి సదా రక్షణ పొందవచ్చు.

## వేపాకు, చిరుశనగలతో - విషవినాశనం

ప్రియమైన ఆయుర్వేద మిత్రులారా! సూర్యుడు మేషరాశిలో ఉన్నప్పుడు ఆ మాసంరోజులు ఉదయం పరగడుపున ముదిరిన చెట్టునుండి ఒక తాజా వేపాకు, చిరుశనగలు పది కలిపి నూరి తింటుంటే ఆ సంవత్సరాంతం వరకు ఏ విష సర్పమూ వారిని కాటువేయలేదు. ఆఖరకు పగబట్టిన తక్షకుడివంటి మహాదేవసర్పం కూడా వారికి హానిచేయజాలదని ప్రాచీన విషశాస్త్రం ప్రకటించింది.



## దిరిసెన వేరుతో - విషవినాశనం

ఆషాఢమాసంలో శుక్లపక్షమిలో వచ్చిన పంచమి తిథినాడు విధియుక్తంగా సంగ్రహించబడిన దిరిసెనపుచెట్టువేరును అదే రోజున దేవునివద్ద పెట్టి ధూపదీప నైవేద్యాలతో పూజించి ఒకవేరు ముక్కను దారానికి బిగించి నడుముకు మొలతాడులాగా కట్టుకోవాలి.

దాంతోపాటు ఆ వేరును బియ్యం కడిగిన నీటితో నూరి 10గ్రా, మోతాదుగా లోనికి సేవించాలి. ఇలా చేయడంవల్ల ఆ రోజు నుండి ఒక సంవత్సరం వరకు వారిని ఏ విషసర్పం కాటువేయలేదు. ఒక వేళ పొరపాటునో గ్రహపాటునో కాటువేయడం జరిగితే తక్షణమే ఆ సర్పం మరణిస్తుందని విషవైద్యశాస్త్రం పేర్కొంది.



## దూసరితీగవేరుతో - విషవినాశనం

దూసరి(సిబ్బితీగ) వేరునుతెచ్చి పూజించి నివాసగృహంలో వేలాడగట్టి ఉంచితే ఆ ఇంటిలోకి ఏ విషజంతువులూ ప్రవేశించలేవు. అలాగే అదే దూసరితీగవేరును మంచినీటితో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని 10గ్రా, మోతాదుగా సేవిస్తే వారికి ఆరుమాసాల పర్యంతం సర్పభయముండదు.





# మా కుమారుల కోసం మా మేనల్లుళ్ళ కోసం

## పురుషుల - వీర్యపుష్టికి

కలబందచెట్టును పూజించి విధిప్రకారంగా వేళ్ళు తీసుకురావాలి. వాటిని శుభ్రంగా కడిగి చిన్నముక్కలుగా తరిగి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని 5-10గ్రా, మోతాదుగా అరగ్లాసు దేశవాళి ఆవుపాలల్లో వేసి కండచక్కెరపొడి కూడా తగినంత కలిపి రెండుపూటలా సేవించాలి. విడవకుండా విశ్వాసంతో ఈ యోగాన్ని నలభై లేదా అరవైరోజులపాటు ఆచరిస్తూ పూర్తి బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటిస్తే ఆ పురుషుడు అఖండమైన ధాతుపుష్టికలవాడై మహాబలశాలిగా మారతాడు.

## హస్తప్రయోగ - యువకులకు

ప్రియమైన బిడ్డలారా ! తెలిసీతెలియని వ్యామోహాలతో హస్తప్రయోగ దురలవాటుకు బానిసలై శారీరక మానసిక బలహీనులై బాధపడుతున్న మీకు బహుసులువైన బహుమానమందిస్తున్నాం.

మీ దగ్గరలోని దేశవాళి మామిడిచెట్టును పూజించి దానినుండి పై బెరడును ఒక కేజి మోతాదుగా తీసుకొని బెరడు తీసినచోట చెట్టుకు ఆవుపేడను దట్టంగా పూసిరండి. బెరడును 50గ్రా, తూకంగల ముక్కలుగా కొట్టించి కడిగి ఆరబెట్టి నిలవజేసుకోండి. ముక్కల్లో తడివుంటే బూజుపట్టి పాడైపోతాయని మరువకండి.

రోజూ రాత్రి ఒక మట్టిపాత్రలో ఒకముక్కను వేసి అరగ్లాసు మోతాదుగా మంచినీళ్ళు కలిపి ఆ పాత్రపైన నూలు బట్టను వేసి కప్పివుంచండి. ఉదయం దంతధావనం తరువాత పాత్రలోని నీటిని నూలుబట్టలో వడకట్టుకొని అందులో సమంగా కాచిన గోరువెచ్చని పాలు తగినంత కండచక్కెర కలిపితాగి ఒక గంటవరకు మరే పదార్థం సేవించకుండా జాగ్రత్త తీసుకోండి. ఈ విధంగా వందరోజులపాటు మామిడిబెరడు నానబెట్టిన నీటిని సేవిస్తుంటే మీరు కోల్పోయిన వీర్యధాతువు, శారీరకధారుఢ్యం, మనోశక్తి తిరిగి పునరుజ్జీవనమౌతయ్.

## యువకుల - స్వప్నస్కలన సమస్యకు



చింతగింజలు పావుకేజీ తెచ్చి బాగా వేయించి నీటిలో వేసి రెండు రోజులపాటు నానబెట్టాలి. తరువాత చేతితో పిసికి గింజల పైతోలు తీసివేసి లోపలి పప్పును మాత్రమే తీసుకొని మెత్తగా నలగొట్టి ఎండబెట్టి కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి వస్త్రఘాళితంపట్టి సమభాగంగా కండచక్కెర పొడి కలుపుకొని గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోవాలి.

పూటకు అరటీచెంచా మోతాదుగా చప్పరించి తిని కప్పు పాలు తాగుతుంటే నెలరోజుల్లో స్వప్నస్కలన సమస్య తగ్గిపోతుంది. శుభం.



త్రిఫలకషాయంతో రెండుపూటలా కడుగుతుంటే
సుఖరోగ సవాయిపుండ్లు మాడిపోతయ్



## నూరేండ్లు - దంతపరిరక్షణచూర్ణం

పచ్చి వక్కలు 20గ్రా, తీసుకొని ముక్కలు కొట్టి ఇనుపకళాయిలో వేసి చిన్నమంటపైన అట్లకాడతో కలుపుతూ అవి మాడి భస్మమయ్యేవరకు వేయించి దంచి జల్లించుకోవాలి. అందులో దాల్చినచెక్కపొడి 20గ్రా, కొంచెం వేయించిన లవంగాలపొడి20గ్రా, దోరగా వేయించిన సొంఠిపొడి 20గ్రా, అలాగే తయారుచేసిన మిరియాలపొడి 20గ్రా, ముద్ద కర్పూరంపొడి 20గ్రా, సుద్దపొడి 120గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోవాలి.

దంత సమస్యలనుబట్టి ఒకపూటగాని రెండుపూటలుగాని ఈ చూర్ణంతో పళ్ళు తోముకొని పావుగంట సమయమాగి గోరువెచ్చని నీటితో నోరు కడుగుతుంటే క్రమంగా పండ్లనుండి రక్తంకారడం, చిగుళ్ళు వాచి రక్తంకారుతూ కంపుకొట్టడం, పళ్ళు పగలడం, పిప్పిపళ్ళు రావడం, నోరు దుర్వాసనతో కంపుకొట్టడంవంటి దంతసమస్యలన్నీ తగ్గిపోయి నలభైరోజుల్లోనే దంతధారుఢ్యం కలుగుతుంది.

## తీవ్ర కఫసమస్యకు - ఉలవకషాయం



బిడ్డలారా! తలనిండా, గొంతునిండా, ఊపిరితిత్తులనిండా కఫం చేరిపోయి ఊపిరాడకుండా ఇబ్బందిపడుతున్నవారు చెప్పబోయే సొంతఇంటిమార్గాన్ని ఆచరించండి.

నల్లఉలవలు 40గ్రా, మిరియాలు 10గ్రా, సొంఠి 10గ్రా, పొంగించిన ఇంగువ 2గ్రా, తీసుకొని రెండుపెద్దగ్లాసుల మంచినీళ్ళలో వేసి చిన్నమంటమీద రెండు కప్పుల కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోయండి.

దాన్ని రెండు భాగాలుగా పూటకొక కప్పు మోతాదుగా ఆ కషాయం గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత మాత్రమే అందులో ఒకచెంచా తేనె కలిపి సేవించాలి.

ఈ విధంగా సేవిస్తూ స్నానానికి గంటముందు గోరువెచ్చని ఆవనూనె వంటికి మర్దనచేసుకొంటుంటే కఫభారమంతా తగ్గిపోయి ప్రాణానికి హాయిగా ఉంటుంది. శుభం.

## ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు విరాళమిచ్చిన దాతలు

| | |
|---|---|
| శ్రీ ఎం. గాయత్రి హరిప్రసాద్, వైజాగ్ | రూ. 2000/- |
| శ్రీ కె. మధుసూధన్‌రావు & ఉషాకుమారి, విజయవాడ | రూ. 1500/- |
| శ్రీ జక్కా లక్ష్మయ్య, ప్రొద్దుటూర్ | రూ. 1500/- |
| శ్రీ చక్క వెంకటేశ్వర్‌రావు, షాహాపురం | రూ. 1000/- |
| శ్రీ ఎం. లక్ష్మినారాయణ, అక్లూర్, నిజామాబాద్ | రూ. 1000/- |
| శ్రీ కె. షర్మాన్‌వలి, గుంతకల్ | రూ. 600/- |
| శ్రీమతి బి. శాంతిశ్రీ, గుణదల, విజయవాడ | రూ. 556/- |
| శ్రీ నరేష్‌రెడ్డి, మాదాపూర్, హైద్రాబాద్ | రూ. 516/- |
| శ్రీమతి జి. సత్యవతి, మాదాపూర్, హైద్రాబాద్ | రూ. 501/- |
| శ్రీమతి ఎస్.సుశీలమణి, మాదాపూర్, హైద్రాబాద్ | రూ. 501/- |
| శ్రీ V.V.S. సుబ్రమణ్యం, మోతీనగర్,హైద్రాబాద్ | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి ఎస్. రంగనాయకమ్మ, వనపర్తి | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి ఇంటూరి సీతాకుమారి, వైజాగ్ | రూ. 500/- |
| శ్రీ జి. సీతారామిరెడ్డి, నాలపాడు,గుంటూర్ | రూ. 300/- |
| శ్రీమతి రమాదేవి, మధురానగర్ | రూ. 200/- |
| శ్రీ ఎస్. వీరేందర్, రాంనగర్, హన్మకొండ | రూ. 200/- |
| శ్రీ కొత్తల నానాజి, రాజేంద్రపాలెం | రూ. 200/- |
| శ్రీ వై. నాగేశ్వర్‌రావు, హైద్రాబాద్ | రూ. 200/- |
| శ్రీమతి రామరక్షిత, వనపర్తి | రూ. 105/- |
| శ్రీ Ch.U.V.G. రావు, నిజాంపేట్, హైద్రాబాద్ | రూ. 50/- |





సుగంధవేళ్ళపొడి 5గ్రా, కప్పు పాలతో సేవిస్తుంటే రక్తశుద్ధి కలిగి మేహవ్యాధులు హరిస్తయ్

# శతకోటి రోగాలు - అనంతకోటి యోగాలు



## దట్టమైన, పొడవైన నల్లని - తలవెంట్రుకలకోసం

ఒక మట్టి లేదా గాజు లేదా పింగాణి గిన్నెలో ఒకచెంచా ఉసిరికబెరడుపొడి, ఒకచెంచా నల్లనువ్వులపొడి, ఒకచెంచా గుంటగలగరాకుపొడి, అరచెంచా లేత మర్రిఊడలపొడి వేసి అవి మునిగేవరకు కొబ్బరినూనె కలిపి రాత్రినుంచి ఉదయంవరకు నిలవుంచాలి.

ఉదయంపూట మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరి తలవెంట్రుకల కుదుళ్ళలోకి చొచ్చుకుపోయే విధంగా మృదువుగా చేతిమునివేళ్ళతో పట్టించాలి. ఆరిన తరువాత స్నానంచేయకుండా తల దువ్వుకొని అలాగే వదిలేయాలి. ఇలా మూడురోజులుంచి ఆ తరువాత మన జీవనవేదంలో వ్రాసిన ఆయు ర్వేద షాంపోతో తలస్నానంచేయాలి. మరలా ఆ రోజురాత్రి పైన తెలిపినట్లే తలకు పట్టించి మూడు రోజులాగా తలస్నానం చేయాలి.

దీనివల్ల ఏ అసౌకర్యం కలుగకపోగా బలహీనపడిన వెంట్రుకల కుదుళ్ళు క్రమంగా గట్టిపడతయ్. గతంలో ఊడిపోయిన వెంట్రుకలు నిదానంగా తిరిగి పుట్టుకొస్తయ్. పలుచగా ఉన్న తల దట్టంగా గుబురుగా మారుతుంది. అంతేగాక అప్పటికే తెల్లబడిఉన్నజుట్టు క్రమంగా నల్లబడుతుంది. అయితే ఈ ప్రయోగాన్ని విడవకుండా ఫలితం కలిగేవరకు విశ్వాసంతో పట్టుదలతో ఆచరించాలని మరువకండి.

## అరతలనొప్పితో - అవస్థపడుతుంటే

సొంఠి 100గ్రా, తీసుకొని ముక్కలుచేసి చిన్నమంటపైన కొంచెం నేతితో దోరగావేయించి దంచి జల్లించి వస్త్ర ఘాళితం పట్టాలి. ఈ చూర్ణంలో పాతబెల్లం 200గ్రా, కలిపి మెత్తగా దంచి గాజుపాత్రలో నిలవజేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా 5-10గ్రా, మోతాదుగా భోజనానికి గంటముందుగా కొద్దికొద్దిగా చప్పరించి తింటుంటే ఏ దోషంవల్ల వచ్చిన అరతలనొప్పిగాని నిండుతలనొప్పిగాని కఫభారంగాని అతిసులువుగా అతిత్వరగా తగ్గిపోవడమేకాక అగ్ని దీప్తి కలిగి అజీర్ణం కూడా హరించిపోతుంది.

## మానసికరోగాలు - మటుమాయం

సరస్వతిఆకులచూర్ణం 50గ్రా, తులసిదళాలచూర్ణం 50గ్రా, ఆవుపాలతో శుద్ధిచేసిన అశ్వగంధదుంపలచూర్ణం 50గ్రా, అతిమధురంవేళ్ళపొడి 50గ్రా, ఆకుపత్రి అనబడే బిర్యానీ ఆకులపొడి 50గ్రా, కండచక్కెరపొడి (మధుమేహముంటే తాటికలకండపొడి) 250గ్రా, కలిపి నిలవ జేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు 10గ్రా, మోతాదుగా ఒక కప్పు నీటితో కలిపి ఉదయం పరగడపున రాత్రి నిద్రించేముందు లోనికి సేవిస్తుంటే క్రమంగా మానసికభయం, ఆందోళన, అతివిచారం, అతికోపం, మతిమరుపు, ఆత్మన్యూనతాభావం, మెదడు బలహీనత తగ్గిపోయి సంపూర్ణ మానసిక వికాసం కలగడమేకాక నిద్రలేమితో బాధపడేవారికి మంచినిద్ర కూడా కలుగుతుంది. శుభం.

జొన్నకడుగు 100గ్రా, చక్కెర 20గ్రా, తాగుతుంటే
3పూటల్లో నెత్తురుబంక విరేచనాలు బంద్




# వీర్యదోషాలతో సంతానంలేని - పురుషులకు

విషరసాయనిక ఎరువులతో పండుతున్న ఆహారపదార్థాలను భుజించడంవల్ల, విషరసాయనాలు కలిసిన విదేశీ వస్తువులను నిత్యజీవితంలో యేండ్లతరబడి వాడటంవల్ల, శరీరానికి రోజూ ఒక గంటపాటైనా శారీరకవ్యాయామం లేకపోవడంవల్ల ఈనాటి యువకుల వీర్యంలో జీవకణాల సంఖ్య గణనీయంగా తగ్గిపోతూ వారిని సంతానహీనులుగా మారుస్తుంది. అలాంటివారు చెప్పబోయే అద్భుతమైన ఆహారయోగాన్ని పాటించాలని సూచిస్తున్నాం.

మేలురకమైన పిప్పళ్ళు 200గ్రా, తీసుకొని శుభ్రంగా చెరిగి పరిశుభ్రం చేసిన మట్టిమూకుడులో వేసి అవి మునిగేవరకు నిమ్మపండ్లరసం పోసి కలిపి రాత్రినుండి ఉదయంవరకు నానబెట్టాలి. ఉదయం ఎండరాగానే ఆ పాత్రను ఎండలోపెట్టి మధ్యమధ్యలో కలుపుతుంటే రసమంతా ఇగిరిపోతుంది.

మరలా రాత్రిపూట ముందుచెప్పినట్లే నిమ్మరసంపోసి నానబెట్టి ఉదయం ఎండబెట్టాలి. ఈ విధంగా ఏడురోజులు ఏడుసార్లు భావనచేసి చివరిగా ఆ పిప్పళ్ళను కొంచెం నిమ్మరసం కలిపి గుజ్జులాగా నూరి కుంకుడుగింజంత పరిమాణంగా గోలీలు కట్టి నీడలో బాగా గాలి తగిలేచోట అవి ఎండిపోయి గట్టిపడేవరకు ఆరబెట్టి గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోవాలి.

ఉదయం పరగడుపున మరలా రాత్రి నిద్రించేముందు ఒక్కొక్క మాత్ర చొప్పున మంచినీటితో సేవించి అనుపానంగా కండచక్కెర కలిపిన చిక్కని పాలు తాగాలి. ఇలా నలభైరోజులు విడవకుండా చేయడంవల్ల వీర్యదోషాలు హరించిపోయి సంతానయోగం కలుగుతుంది.

# పురుషుల - నపుంసకత్వానికి



పౌష్టికాహారలోపంవల్ల వీర్యం పలుచబడి శీఘ్రస్కలన సమస్య ఏర్పడి తరువాత కొంత కాలానికి పూర్తిగా అంగస్తంభన తగ్గిపోయి నపుంసకత్వమేర్పడి నలిగిపోతున్న మా ప్రియమైన బిడ్డలకోసం ఓ దృఢమైన యోగం అందిస్తున్నాం.

మీ ప్రాంతంలోని మర్రిచెట్టుకు పూజచేసి మనసులోనే మీ వేదనను నివేదించి ఆ చెట్టు ఊడల చివరుండే లేతకొనలను దొరికినన్ని తీసుకొచ్చి కడిగి చిన్నముక్కలుచేసి నీడలోనే బాగా గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టి నీడలోనే ఎండిన తరువాత వాటిని గాజుపాత్రలో నిలవజేసుకోవాలి.

రోజూ రాత్రిపూట ఆ ఊడలకొనల ముక్కలు 10గ్రా, మోతాదుగా ఒక కప్పు మంచినీటితో మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరి గాజులేదా పింగాణీ లేదా మట్టిపాత్రలో ఆ రాత్రంతా మూతపెట్టి నిలవుంచి ఉదయం దంతధావనంకాగానే ఆ గుజ్జులో తగినంత కండచక్కెర కలిపి తిని అనుపానంగా ఒక కప్పు గోరువెచ్చని పాలు సేవించి ఒకగంట వరకు ఇంకేమీ తినకుండా తాగకుండావుండాలి.

ఈ విధంగా వయసునుబట్టి సమస్య తీవ్రతనుబట్టి నలభైనుండి అరవైరోజులవరకు ఈ యోగాన్ని పాటిస్తూ బ్రహ్మచర్యాన్ని ఆచరిస్తే నపుంసకత్వం, శీఘ్రస్కలనం, వీర్యహీనత హరించిపోయి పటిష్టమైన పురుషత్వం ప్రాప్తిస్తుంది. శుభం.



# మా సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను, ఇతర ఔషధాలయాల్లో కొంటున్నవారికి విజ్ఞప్తి!

ప్రజలకు అందుబాట్లో ఉండటంకోసం హైదరాబాద్‌లోను, రాష్ట్రంలోని ఇతర జిల్లాల్లోనూ కొంతమంది ప్రచారకులవద్ద మా ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను ఉంచడం జరిగింది. ఈ ప్రచారకుల్లో కొంతమంది మా ఔషధాలతోపాటు మాకు సంబంధంలేని ఇతర కంపెనీల ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను ఇవి కూడా డా. ఏల్చూరిగారివే అని అమ్ముతున్నారని తెలియవచ్చింది.

మా ఔషధాలపైన 'సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి' అని, మూలికలపైన చూర్ణాలపైన 'ఏల్చూరి హెర్బల్స్' అని సంస్థ పేర్లు స్పష్టంగా ముద్రించి సీల్ వేయబడివుంటయ్. అవి గమనించి వాటిపై నిర్ధారించిన వెలకు మాత్రమే ఔషధాలు కొనుగోలుచేయాలని, అలా పరిశీలించకుండా పొరపాటుగా కొనివాడి అనవసరమైన అనారోగ్యాన్ని కొనితెచ్చుకోవద్దని సూచిస్తున్నాం.

అలాగే మా ప్రచారకులవద్ద ఇతర కంపెనీల ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను మీరు పసిగట్టగానే వెంటనే 8790456727 కు ఫోన్‌ద్వారా లేక 8341934479, 8297034605 నెంబర్లకు ఎస్.ఎమ్.ఎస్ ద్వారా తెలియజేయవలసిందిగా మా ప్రియమైన ఆయుర్వేద అభిమానులకు విజ్ఞప్తిచేస్తున్నాం. ఈ ఔషధాలయాలు కేవలం మా ఉత్పత్తులను విక్రయించడానికే తప్ప రోగులను పరీక్షించి ఔషధాలు వ్రాసే ఆసుపత్రులు కావు. మీరు ముందుగా మావద్ద చికిత్స చేయించుకొని ఔషధాలు వ్రాయించుకొని వాడుకొంటూ ఆ తరువాత మీ ప్రాంతాల్లోగల మా ఔషధాలయాల్లో మందుల చీటి చూపించి ఔషధాలు తీసుకొనగలరు.

| తేది | ఊరు | వేదిక | ఆధ్వర్యం | సంప్రదించవలసినవారు |
|---|---|---|---|---|
| ది. 24-02-13 ఆదివారం ఉ॥ 9 నుండి మ॥ 3 వరకు | బాపట్ల, గుంటూర్ జిల్లా | కోన ప్రభాకర్‌రావు కళాక్షేత్రం (టౌన్‌హాల్), అగ్రికల్చర్ కాలేజ్ ఎదురుగా, సూర్యలంకరోడ్, బాపట్ల | కోన రఘుపతి, చైర్మన్ కోన చారిటబుల్ ట్రస్ట్, ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం | శ్రీ కె.వి.యస్. ఆచార్య - 9959833898 శ్రీ వీరయ్య - 9394591716 |
| ది. 28-02-13 గురువారం సా॥ 4 నుండి రా॥ 8 వరకు | సురభికాలని, శేర్‌లింగంపల్లి హైద్రాబాద్ | ఆంజనేయస్వామి మందిరం, సురభి కళాకారుల కాలని శేర్‌లింగంపల్లి, హైద్రాబాద్ | సురభి కళాకారులు ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం | శ్రీ సురభి హరిబాబు - 9494687377 శ్రీ సురభి వెంకటేష్ ప్రసాద్ - 9885656632 |
| ది. 02-03-13 శనివారం మ॥ 3 నుండి సా॥ 6 వరకు | బండ్లగూడ, రంగారెడ్డి జిల్లా | సరస్వతి శిశుమందిర్, శారదాధామం, బండ్లగూడ | సరస్వతి శిశుమందిర్, ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం | శ్రీ పి. సుధాకర్‌రావు - 9492367494 శ్రీ జి. గంగాధర్‌రెడ్డి - 9396509606 |





## ప్రకాశం జిల్లా, మార్కాపురం మండలం, రాజుపాలెం గ్రామం వద్ద గోశాల ఏర్పాటు చేయబోతున్నాం.

**శ్రీ పి.బి. ప్రసాద్, తండ్రి: ముసలయ్య గారు**

**గోశాలకు 10 ఎకరాల స్థలం భూదానం**

చేయబోతున్నారు. ప్రకాశం జిల్లాలోని గోఆరాధకులు, అభిమానులు ఈ నిర్మాణంలో పాలుపంచుకోగలవారు క్రింది ఫోన్‌నెంబర్‌ను సంప్రదించగలరు.

ఫోన్ : 9542977878




**కీ.శే. మామిడి సత్యవీర శ్రీకాంత్‌గారి జ్ఞాపకార్థం గోవులను గోశాలకు విరాళమిచ్చారు**

ఎం. ప్రభాకర్‌రావు, హెచ్.ఎం.టి.హిల్స్, జె.ఎన్.టి.యు, కూకట్‌పల్లి, హైద్రాబాద్, సెల్ : 9290168070



ఉప్పు 1గ్రా, పటికబెల్లం 2గ్రా, రెండుపూటలా వేడినీటితో తాగుతుంటే తలనొప్పి తగ్గుతుంది

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్యశుభాశీస్సులతో...

సంపుటి 16, సంచిక - 11, ఫిబ్రవరి-2013, పేజీలు - 36, రూ. 15/-








సంపూర్ణ ఆరోగ్య మానపత్రిక

ముఖ్య కార్యాలయం :
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5, జవహర్‌కాలని,
జూబ్లీహిల్స్, హైద్రాబాద్-500033
ఫోన్ : 040-23547132

శాఖా కార్యాలయం :
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో,
పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో, 6వ ఎడమ పెద్దవీధి,
ప్లాట్ నెం. 143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ, మాదాపూర్,
హైద్రాబాద్ - 500081, ఫోన్ : 040-42408568

సంపాదకులు : ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ ఏల్చూరి వెంకట్రావు
Doctor of Philosophy in Telugu Literature - Ayurveda
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్., B.A.M.S.,M.D.,
సహాయ సంపాదకులు : డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి., B.A.M.S.,



# గోహత్యలతో కృంగి కృశించిపోతున్న భారతదేశం

అహోరాత్రాలు ప్రత్యక్షభగవానుడైన సూర్యుని నుండి విశ్వజీవశక్తులను తన అణువణువునా నింపుకుంటూ ఆ జీవ ప్రభావ ప్రచండశక్తులతో కూడిన తన పంచగవ్యాలతో, పాంచభౌతికశక్తి సమన్వితమైన ప్రకృతికి, ఆ ప్రకృతికి ప్రతిరూపమైన మానవాళి పంచప్రాణాలకు, ఆ ప్రాణాలను పరిరక్షించే ఆయుర్వేద ప్రాణౌషధాల రూపకల్పనకు జవసత్వాలను అందిస్తూ సూర్య పుత్రిగా అమృతనేత్రిగా ప్రజామాతగా జగన్మాతగా విశ్వవిఖ్యాతిగాంచిన గోమాతల దివ్యశక్తి సామర్థ్యాలవల్లే ఒకనాటి మన భరత ఖండం ధర్మభూమిగా వేదభూమిగా రత్నగర్భగా, జ్ఞానగర్భగా అన్నపూర్ణగా ఆకృతి దాల్చి ఎన్నెన్నో స్వర్ణయుగాలను ఆవిష్కరించగలిగింది.

ఆ గోమాతల అమృతక్షీరపానంతోనే మహాతపశ్శక్తి సంపన్నులైన విశ్వవిజ్ఞానశాస్త్ర ఆవిష్కర్తలైన మహర్షులు, వీరవిక్రమ పరాక్రమ ప్రతిభాసంపన్నులైన వీరాధివీరులు ఎందరెందరో ఈ పవిత్ర భారత ధరిత్రిలో చరిత్రకారులుగా రాణించగలిగారు. గోమూత్ర గోమయ సమ్మిళిత సజీవ సేంద్రియ ఎరువుల స్పర్శతోనే సంతోషాంతరంగ పులకితయైన పుడమితల్లి పూర్ణశక్తిరూపిణియై పాడిపంటలతో భోగభాగ్యాలతో భారతజాతిని బలోపేతం చేయగలిగింది.

యుగయుగాల భారతీయ విజ్ఞాన భాండాగారంలోని చతుర్వేద వేదాంగ శృతి పురాణ దర్శన కావ్య ప్రబంధ గ్రంధాలన్నీ అక్షరాక్షర కవితా సుగంధ మాలికలతో గోమాత ఔన్నత్యాన్ని ససాక్ష్య సప్రమాణ శాస్త్రీయ దృక్పథంతో గొంతెత్తి గుండెగుండెలో దీపకరండాలు వెలిగేలా చాటిచెప్పినా కూడా నేటి దేశ పాలకులకు ఈనాటి భారత మేధావులకు కనువిప్పు కలగడంలేదు. సార్వకాలీన సార్వజనీన సమగ్ర శ్రేయోదాయకమైన గోమాతలను రక్షించలేకపోతున్నారు.

రోజూ లక్షలాది గోమాతలు అతిఘోరంగా అతికిరాతకంగా సలసలమండే నీటితో మరిగించబడుతూ పరపరమని కోసే రంపపు యంత్రాలమధ్య హాహాకారాలతో ఆర్తనాదాలతో ముక్కలు చెక్కలై విదేశీ ముష్కరులకు విందు భోజనంగా మారుతుంటే ప్రజలు ప్రభుత్వాలు మేధావివర్గాలు ఈ వికృత హింసను ఓ వినోదాత్మక దృశ్యంగా చూస్తున్నారే తప్ప గోరక్షణే ప్రజారక్షణని, గోరక్షణే దేశ సంరక్షణని, గోరక్షణే ప్రకృతి పరిరక్షణని ఎలుగెత్తి చాటలేకపోతున్నారు.

క్యాన్సర్ రాకాసి జాతిని పూర్తిగా కబలించకముందే, విషరసాయనాలతో జనపథాలు నిర్జనపథాలుగా మారకముందే అమరభూమిగా భాసించిన భరతఖండం మరణమృదంగఘోషతో నిండిన మరుభూమిగా రూపుదాల్చకముందే గోమాత రక్షణ దీక్షాకంకణబద్ధులం కావాలి. ఆ తల్లి పంచగవ్యపంచామృతాలతో భరతభూవిని బంగారుభువిగా తీర్చిదిద్దుకోవాలి అందుకు సాహసించి సహకరించగల దేశాభిమానులకు స్వాగతం పలుకుతున్నాం............................ ఏల్చూరి



Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO**, Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com

గుడ్డుసొన, నీరుసున్నం సమం నూరి
కణతలకు పట్టిస్తే తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది

# హైద్రాబాద్‌లో మార్చి - 29, 30, 31 తేదీల్లో వృత్తినుండి, బాధ్యతలనుండి విముక్తులైన వృద్ధులను ఆయుర్వేదమ్మగా, ఆయుర్వేదయ్యగా తీర్చిదిద్దే ఉచితశిక్షణాశిబిరం

**సమయం:** ఉ. 8గం-సా 5గం. **వేదిక:** మన మాదాపూర్ కార్యాలయంవద్ద

**ఆహారం:** ఉ॥ 10గం॥ - భోజనం, మ॥ 2గం॥ - అల్పాహారసౌకర్యం

**గమనిక:** రాత్రి బస, ఆహారం ఎవరికివారే ఏర్పాటుచేసుకోవాలి.



**అభ్యర్థులకు అర్హతలు :**

1) వృత్తినుండి, కుటుంబబాధ్యతల నుండి విముక్తులై ఉండాలి.
2) సాధారణ అనారోగ్య సమస్యలు తప్ప దీర్ఘవ్యాధులుండకూడదు.
3) కుల మత వర్ణ వర్గ ప్రాంత భేదాలులేని సమతాహృదయం కలిగిఉండాలి.
4) సదా ఓర్పుతో, చిరునవ్వుతో అందరినీ ఆత్మీయులుగా భావించగలగాలి.
5) దేశాన్ని, ధర్మాన్ని అకుంఠితదీక్షతో రక్షించడమే శేషజీవిత లక్ష్యమై ఉండాలి.

**శిక్షణాంశాలు :**

1) భరతఖండ ఆవిర్భావ వికాసాలు భారతీయ మహర్షుల పరిశోధనలు
2) స్వాతంత్ర్యానికి ముందు తరువాత భారత ప్రజల జీవన స్థితిగతులు
3) స్వతంత్ర దేశంలో ప్రతిమనిషిని రోగిష్టిగా మార్చిన ఆధునిక విషనాగరికత
4) ఔషధాలు లేకుండా ఋషివిజ్ఞానంతో జాతిని ఆరోగ్యవంతం చేసే మార్గాలు
5) విద్యార్థులను మాతృపితృదేశభక్తులుగా తీర్చిదిద్దే మహోన్నత విధివిధానాలు

**దరఖాస్తు ఎలా చేయాలి?**

పైన తెలిపిన అర్హతలను పలుమార్లు చదివి మీరెలా అర్హులౌతారో మీ పూర్తి వివరాలు పాస్‌పోర్ట్‌సైజ్ ఫోటోతో, ఫోన్‌నెంబర్‌తో కూడిన పూర్తి చిరునామాతో తెల్లకాగితంపైన వ్రాసి ది.15-03-2013 లోగా మా కార్యాలయానికి పంపగలరు. మీ ఆగమనానికి ఆహ్వానం పలుకుతూ

**ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ పల్చూరి**

**దరఖాస్తులు పంపవలసిన చిరునామా :**

అందరికి ఆయుర్వేదం, ప్లాట్‌నెం. 17, రోడ్ నెం. 5 Extn,
జవహర్ కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైద్రాబాద్ - 33



నిమ్మరసం 3 చుక్కలు ముక్కుల్లో వేస్తే ముక్కునుండి రక్తం కారడం ఆగిపోతుంది




# ఆహార నియమాలే అందానికి, ఆరోగ్యానికి, అన్ని సుఖాలకు ఆలవాలం

**ప్రియమైన బిడ్డలారా! కోటి విద్యలు కూటికొరకే అని అందరికీ తెలిసి కూడా ఏ ఒక్కరూ ఆహార నియమాలు పాటించడంలేదు. ఈ ఒక్క పొరపాటే అన్ని రోగాలకు, దుఖా:లకు మూలమై మన జీవన మాధుర్యాన్ని మంటగలుపుతుంది. మీ పట్ల ఎంతో వాత్సల్యంతో బాధ్యతతో చెబుతున్న సదాహార మార్గాలను ఆచరించి జీవన స్వర్గాలను సృష్టించుకోమని కోరుతున్నాం.**

## ఆపకూడని - సహజవాంఛలు



బిడ్డలారా! భూమిపై పుట్టిన ప్రతి జీవికి, ప్రతి మనిషికి ఆకలి, దప్పిక, నిద్ర, మైథునం అనే 4 రకాల వాంఛలు సహజంగా పెరుగుతుంటాయ్.

వీటిలో ఆకలిని బలవంతంగా ఆపడంవల్ల శరీరంలో అరుచి, నొప్పులు, బడలిక, కునికిపాట్లు, చూపు మందగించడం, ధాతువులు క్షీణించడం, బలం తగ్గిపోవడం జరుగుతుంది.

దప్పికను ఆపడంవల్ల గొంతులోను, ముఖంలోను, రక్తంలోను శోష అనబడే ఆరుదల ఏర్పడుతుంది. దీనివల్ల వినికిడిశక్తి తగ్గిపోవడం, గుండెలో నొప్పి పుట్టడం వంటి సమస్యలు ఏర్పడతయ్.

నిద్రను బలవంతంగా ఆపడంవల్ల ఆవలింతలు, తలలో కళ్ళల్లో బరువుగా ఉండటం, శరీరాంగాల్లో నొప్పులు పుట్టడం, కునికిపాట్లు రావడం, ఆహారం సక్రమంగా పక్వంకాక అజీర్ణమేర్పడటం జరుగుతుంది.

## ఆకలి మనిషిని - ఎలా చంపుతుంది?

బాగా ఆకలి పుట్టినప్పుడు తక్షణమే భోజనం చేయకుండా ఏవో పనుల వత్తిడిలో ఉండి అన్నం తినకపోతే, అతని శరీరంలో ఉండే జఠరాగ్నికి ఆహారం అనబడే ఇంధనం అందకపోవడంతో ఆ అగ్ని కట్టెలులేని నిప్పులాగా మందగించి మందాగ్నిగా మారుతుంది.



ఆహారాన్ని పక్వం చేయడంకోసం సిద్ధమై ఉన్న ఉదరాగ్ని, సకాలంలో ఆహారం అందించకపోవడంవల్ల శరీరంలోని వాతపిత్తకఫాలనే త్రిదోషాలను పక్వంచేసి వాటిని క్షీణింపజేస్తుంది.

ఆ విధంగా దోషాలు క్షీణించడంవల్ల ఆ దుష్ప్రభావంతో రసాదిసప్తధాతువులు కూడా ఆ అగ్నితో పక్వం చేయబడి చివరకు మనిషి ప్రాణాలను కూడా ఆ అగ్ని ఆహుతి చేసుకునే దుస్థితి ఏర్పడి మరణం సంభవిస్తుంది.



# ఫోన్‌ద్వారా రోజూ 30 మందికి అపాయింట్‌మెంట్

ఇతర ప్రాంతాలనుండి చికిత్సకోసం ఆరోగ్యసలహాలకోసం మా వద్దకు వచ్చేవారి సౌకర్యార్థం ఫోన్‌ద్వారా రోజుకి 30మందికి ముందుగానే అపాయింట్‌మెంట్ ఇవ్వాలని నిర్ణయించాం. రాదలచుకొన్నవారు 8801005226 నంబర్‌కు ఉదయం 9 గంటలనుండి మధ్యాహ్నం 1గంటలోపుగా మాత్రమే ఫోన్‌చేసి మీ పేరు తదితర వివరాలు వ్రాయించుకొని అపాయింట్‌మెంట్ తీసుకోగలరు. మీరొచ్చిన సమయంలో అందుబాట్లోఉన్న వైద్యులద్వారా చికిత్స పొందగలరు.

సంప్రదించండి: సెల్: 8801005226, ఇ-మెయిల్: andarikiayurvedam@gmail.com



## ఆహారం - ఎంత శక్తివంతమైందో తెలుసా?

పనుల్లో పడి ఆకలైన వెంటనే అన్నం తినకుండా మరికొంత సమయం ఆగినప్పుడు శరీరమంతా నీరసించడం, వణుకుపుట్టడం వంటి అనేక అవలక్షణాలు కలగడం అందరికీ తెలిసిందే. అప్పుడు ఆగలేక గబగబ అన్నం తింటుండగానే అయిదు లేక పదినిమిషాల్లోనే తిన్న ఆహారం క్షణాల్లో భస్మమై శక్తిగా మారి శరీరానికి ప్రమాదం కలగకుండా కాపాడటం కూడా మనకు తెలిసిందే.

అంటే ఆహారం తత్కాలంలోనే బలం కలిగించి దేహపోషణ చేస్తుంది. స్మృతిని, ఆయువును, శక్తిని, మంచిరంగును, ఓజస్సును, శోభను వృద్ధిచేస్తుంది. కాబట్టి జీవితకాలమంతా రోగరహితుడుగా ఆనందంగా జీవించాలని కోరుకునే ప్రతి వ్యక్తి తన శరీరంలోని త్రిదోషాల గురించి సకాలభోజనం గురించి అవగాహన చేసుకొని తన శరీరానికి అనువైన ఆరోగ్యకరమైన భోజనాన్ని ఉదయసాయంత్ర వేళల్లో సేవిస్తుండాలి. ఉదయసాయంత్రవేళల భోజనవిధానం ఈ రెండువేళల్లో ఆచరించే అగ్నిహోత్రంతో సమానమైనదని ఆయుర్వేద మహర్షులు నిర్ధారించారు.

## అన్నం ఎప్పుడు తినాలి? - ఎప్పుడు తినకూడదు?

ఉదయం 9 నుండి 10గంటల లోపుగా మొదటి భోజనం, రాత్రి 7 నుండి 8 గంటల లోపుగా రెండవ భోజనం పూర్తిచేయాలి. శరీరంలోని ఆహారరసం, త్రిదోషాలు , మలపదార్థాలు పూర్తిగా పక్వమైనప్పుడే మనుషులకు సహజమైన ఆకలి జనిస్తుంది. అందుకే ఉదయం 9 గంటల లోపుగా గాని, రాత్రి 8 గంటల తరువాత గాని ఆహారం సేవించవద్దని మహర్షులు హితవు పలికారు.

ఒంట్లో ఎప్పుడు పరిశుద్ధమైన త్రేన్పులు వచ్చి మలమూత్రాలు సక్రమంగా విసర్జింపబడి శరీరం తేలికగా ఉత్సాహంగా ఉన్నప్పుడు సహజమైన ఆకలి జనిస్తుంది. ఈ విధంగా ఎప్పుడు శరీరంలో నకనకలాడే ఆకలి జనిస్తుందో అదే భోజనానికి అనువైన కాలమని గుర్తెరిగి ఆలస్యం చేయకుండా హితవుగా భుజించాలని నిర్దేశించారు.

## ఏకాంతంగా ఎందుకు భుజించాలి?

ఆహారసేవన, మలమూత్ర విసర్జన, స్త్రీ పురుషుల సంయోగం ఈ మూడు క్రియలు బహిరంగంగా జరపకూడదని ఏకాంత ప్రదేశంలోనే జరపాలని పెద్దలైన మహర్షులు ఉద్బోధించారు. ఎప్పుడు ఈ మూడురకాల క్రియలను బహిరంగ ప్రదేశాల్లో ఆచరించడం జరుగుతుందో ఆ క్షణంనుండే ఆ వ్యక్తుల ఆరోగ్యం క్షీణించడం మొదలౌతుందని హెచ్చరించారు

(మిగతా వచ్చే సంచికలో)



# స్త్రీల సకల వ్యాధులకు - జీలకర్ర లడ్డు



డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, బి.ఎ.ఎం.ఎస్

ప్రియమైన కుమార్తెలారా! మేనకోడల్లారా! సోదరీమణులారా! తల్లులారా! మీ కోసం మీరు అనుభవిస్తున్న అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యల నివారణకోసం మన తాతముత్తాతలైన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షులు మనకు తెలిసిన ఆహార పదార్థాలతో ఒక అమోఘమైన ఆహారౌషధాన్ని తమ పరిశోధనల ద్వారా నిర్ధారించి మనకందించారు అందుకోండి. ఆరోగ్యాన్ని పొందుకోండి.



## జీలకర్ర లడ్డు

కావలసిన పదార్థాలు : 1) జీలకరచూర్ణం 400గ్రా, 2) సొంఠిపొడి 150 గ్రా, 3) ధనియాలపొడి 150గ్రా, 4) సోంపుగింజలపొడి 50గ్రా, 5) ఓమచూర్ణం 50గ్రా, 6) నల్లజీలకరపొడి 50గ్రా, 7) ఆవుపాలు 2 లీటర్లు, 8) కండచక్కెర 2,500గ్రా, 9) ఆవునెయ్యి 400గ్రా, 10) త్రికటు (సొంఠి+పిప్పళ్ళు+మిరియాలు) చూర్ణం 150గ్రా, 11) దాల్చినచెక్కపొడి 50గ్రా, 12) ఆకుపత్రిపొడి 50గ్రా, 13) వాయువిడంగాల పొడి 50గ్రా, 14) చవ్యంపొడి 50గ్రా, 15) చిత్రమూలంపొడి 50గ్రా, 16) తుంగగడ్డలపొడి 50గ్రా, 17) లవంగాలపొడి 50గ్రా, సిద్ధం చేసుకోవాలి. వీటిలో అన్ని చూర్ణాలను జల్లించి పలుచని నూలు బట్టలో వస్త్రఘాళితం పట్టాలని మరువకండి.

తయారీవిధానం : కళాయిపాత్రను పొయ్యిమీదపెట్టి అందులో పాలు, కండచక్కెర వేసి చిన్నమంటపైన మరిగిస్తుండగా లేత పాకానికి వస్తుంది. అప్పుడు అందులో నెయ్యి కలిపి తరువాత మిగిలిన అన్ని పదార్థాల సూక్ష్మచూర్ణాలను కొద్దికొద్దిగా వేసి కలుపుతూ పదార్థమంతా కలసిన తరువాత పాత్రను దించి గరిటతో మరలా బాగా కలుపుకోవాలి. ఈ ముద్దను 10గ్రా, ప్రమాణంగా లడ్డులాగా కట్టి ఆరబెట్టి గాజు లేదా పింగాణిపాత్రలో నిలవజేసుకోవాలి.

వాడేవిధానం : ఈ జీలకర లడ్లను రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు ఒకలడ్డు మోతాదుగా నిదానంగా తిని అనుపానంగా గోరువెచ్చని పాలు లేక గోరువెచ్చని మంచినీళ్ళు సేవించాలి.

ప్రయోజనాలు : ఈ ఆహారౌషధంలోని అద్భుత ఓషధీశక్తివల్ల ముందుగా అగ్నిదీప్తి కలిగి ఆకలి పెరిగి అజీర్ణం అంతరించి తిన్న ఆహారమంతా సక్రమంగా వంటపట్టడం మొదలౌతుంది. తరువాత దేహంలోని చెడురక్తమంతా శుద్ధి గావించబడి మంచిరక్తం ఉత్పన్నమౌతుంది. ఈ క్రియ జరుగుతుండగానే శరీరంలో ఎగుడుదిగుడుగా ఉన్న వాత పిత్త కఫాలనబడే త్రిదోషాలు సమస్థాయికి చేరతయ్.

ఇలా జరగడంవల్ల రసం, రక్తం, మాంసం, కండరం, ఎముక, మజ్జ, ఆర్తవం అనబడే సప్తధాతువులు కూడా శుద్ధిచెంది శక్తివంతంగా మారతయ్. అప్పుడు కాలేయం, ప్లీహం, హృదయం, గర్భకోశం, అండకోశం మలినపదార్థరహితమై ఆరోగ్య వంతమౌతయ్. అంతేగాక శరీరంలో అదనంగా చేరిన అనవసరపు కొవ్వు పదార్థాలు కరిగిపోయి దేహం సన్నగా నాజూకుగా మారుతుంది. ముఖంలో ఉదరంలో పాదాల్లో చేరిన చెడునీరు హరించిపోయి వాపులు, ఉబ్బులు తగ్గిపోయి క్రమంగా చర్మానికి నిగారింపు కలుగుతుంది.

ముఖ్యంగా ప్రసవించిన స్త్రీలు వీటిని వాడటంవల్ల ప్రసవానంతరం వారికి కలిగే అన్నిరకాల సూతికావ్యాధులు నిరోధించబడతయ్. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే ఈ ఆహారౌషధం స్త్రీల సర్వవ్యాధులను హరింపజేసి నిండైన ఆయువును అంతులేని ఆరోగ్యాన్ని అందివ్వగల స్త్రీజనకల్పవల్లి అని చెప్పవచ్చు.



సోంపుగింజలపొడి 1గ్రా, పుదీనాపొడి 1గ్రా, తేనె 2గ్రా, తినిపిస్తుంటే పిల్లలకు ఆరోగ్యం



# తికమక రోగాలు - త్రికటు యోగాలు



## పాముకాటుకు - త్రికటుకాలు

పిప్పళ్ళు, సొంఠి లేదా అల్లం, మిరియాలు, సైంధవ లవణం సమభాగాలుగా దంచి జల్లించి నిలవజేసుకోవాలి. పాముకాటు పడినవారికి ఈ చూర్ణం ఒకటీచెంచా మోతాదుగా తీసుకొని అందులో ఒకచెంచా ఆవునెయ్యి, ఒకచెంచా ఆవువెన్న, ఒకచెంచా తేనె కలిపి తినిపించాలి.

ఈ విధంగా అరగంటకొకసారి మూడునాలుగుసార్లు తినిపిస్తే సర్పవిషం విరిగిపోతుంది. వైద్య సదుపాయాలకు దూరంగా నివసించేవారు వైద్యులవద్దకు వెళ్ళేలోపుగా ప్రథమ చికిత్సగా కూడా దీన్ని ఉపయోగించుకోవచ్చు.

## అన్ని విషాలకు - త్రికటుకాలు

సొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు సమంగా కలిపి దోరగా వేయించి దంచి జల్లించిన త్రికటుకచూర్ణం 5గ్రా, చిర్రికూర చెట్టువేళ్ళను బియ్యం కడిగిన నీటితో కలిపి దంచి వడపోసిన రసం 50గ్రా, కలిపి రోజూ ఒకపూట సేవిస్తుంటే శరీరంలోని అన్నిరకాల విషాలు హరించిపోయి సంపూర్ణారోగ్యం కలుగుతుంది.

## విషవిధ్వంసక - త్రికటుకామృతయోగం

మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, సొంఠి, పుష్కరమూలం, గ్రంధితగరం, కృష్ణతులసివేళ్ళు, పాలసుగంధివేళ్ళు, పచ్చకర్పూరం, చిన్న ఏలకులగింజలు, పొంగించిన ఇంగువ, వసకొమ్ములు, అతిమధురం, వాయువిడంగాలు, సైంధవలవణం, మోదుగకట్టెలు కాల్చి జల్లించిన బూడిద, ఒక్కొక్కటి 50గ్రా, మోతాదుగా తీసుకొని విడివిడిగా దంచి వస్త్రఘాళితం పట్టి ఆ మెత్తని చూర్ణాన్ని మంచినీటితో మాత్రకట్టుకు వచ్చేవరకు గుజ్జులాగా నూరి కుంకుడుగింజంత ప్రమాణంగా గోలీలు కట్టి నీడలో బాగా గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టి బాగా ఎండిన తరువాత గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోవాలి.

విషతీవ్రతనుబట్టి రోజుకు మూడులేదా నాలుగుసార్లు ఒకమాత్ర మంచినీటితో సేవింపజేస్తుంటే అన్నిరకాల విషాలు హరించిపోతయ్. ప్రథమచికిత్సగా కూడా వాడవచ్చు.

## నంజురోగాలకు - త్రికటుకాలు

సొంఠి, పిప్పలికట్టె, మిరియాలు సమభాగాలుగా తీసుకొని కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి నిలవజేసుకోవాలి. రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందుగా 3గ్రా, మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనె కలిపి సేవిస్తుంటే నంజురోగాలు హరించిపోతయ్.

## జ్వరాలకు - త్రికటుక కలికెము

దోరగా వేయించి దంచి జల్లించిన సొంఠిపొడి, మిరియాలపొడి, పిప్పళ్ళపొడి, దాల్చినచెక్క, పసుపు, జొన్నగింజలు సమభాగాలుగా తీసుకోవాలి. విడివిడిగా దంచి జల్లించి అన్నింటినీ వస్త్రఘాళితం పట్టాలి. ఆ మెత్తని చూర్ణంలో నల్లతుమ్మచెట్టుపూలరసం కలిపి గుజ్జులాగా నూరి చిటికెలవేలంత ప్రమాణంగా కణికెలుచేసి నీడలో గాలి తగిలేచోట ఎండబెట్టి నిలవజేసుకోవాలి.

తీవ్రజ్వరంతో బాధపడేవారికి ఈ కణికెను సానరాయిపైన కొంచెం నీటితో సాది పెసరబద్దంత మోతాదుగా కంట్లో కలికెం వేస్తుంటే జ్వరతీవ్రత, జ్వరమైకం తగ్గిపోతయ్.



# ఆయుర్వేద రోటీలు - ఆలుమగల యౌవన పోటీలు

## ఆయుర్వేద అభిమానులకు - అపురూప కానుక

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! నేటి ఆధునిక విషాహారల సేవనవల్ల మనందరి శరీరాలు రోజు రోజుకూ బలహీనపడిపోతూ రోగగ్రస్తమౌతున్నయ్. చిన్న చిన్నవ్యాధులనుకూడా ఎదిరించే వ్యాధినిరోధకశక్తి మనలో లేకుండాపోతుంది. ఆ శక్తిని అపారంగా పెంచి తిరిగి నవ యౌవనాన్ని ప్రసాదించగల ఆయుర్వేద రోటీలను మహర్షులు మీకు నేర్పబోతున్నారు. మీరు నేర్చుకొని శక్తిని పొంది అందరినీ శక్తివంతులుగా మార్చాలని కోరుతున్నాం.

## ఆయుర్వేద నవయౌవన రోటీలు

**కావలసిన పదార్థాలు :** 1) గోధుమపిండి 2) యవలపిండి 3) పాలిష్ తక్కువగా పట్టిన బియ్యం పిండి 4) అతిమధురం పొడి 5) అశ్వగంధపొడి 6) శుద్ధిచేసిన దూలగొండి గింజల పొడి 7) శుద్ధ నేలగుమ్మడి దుంపలపొడి 8) కండచక్కెర 9) దేశవాళీ ఆవుపాలు

**పదార్థాల శుద్ధి :** గోధుమలను, యవలను 24 గంటలపాటు మంచినీటిలో నానబెట్టి నీరు తీసివేసి ఆ గింజలను తడి బట్టలో వేసి మూటకట్టి గాలి తగిలేచోట వేలాడదీయాలి. అవి ఒకరోజు కాగానే మొలకలెత్తి ఉంటయ్. వాటిని తీసి ఎండబెట్టి తరువాత కళాయిపాత్రలో వేసి కొంచెం నేతితో దోరగా వేయించి దంచి జల్లించి సిద్ధం చేసుకోవాలి.

తరువాత బియ్యాన్ని ఒకరాత్రి నానబెట్టి, ఒక పగలు ఎండించి కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. అలాగే అతిమధురందుంపలను రోట్లో వేసి దంచి జల్లించి సిద్ధంచేసుకోవాలి. అశ్వగంధదుంపలను, నేలగుమ్మడి దుంపలను ముక్కలుచేసి పాత్రలో వేసి అవి మునిగేవరకు ఆవుపాలు పోసి చిన్నమంటపైన పాలు ఇగిరేవరకు మరిగించి దించి ముక్కలను ఎండించి దంచి సిద్ధంచేసుకోవాలి.

దూలగొండిగింజల్ని ఆవుపాలల్లో వేసి పాలు ఇగిరే వరకు ఉడకబెట్టి తీసి ఆరిన తరువాత పై తోలు తీసివేసి లోపలి పప్పును ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి.



**తయారీవిధానం :** గోధుమపిండి, యవలపిండి, బియ్యపు పిండి సమభాగాలుగా కలిపి ఉంచుకొని అందులో నుండి 100గ్రా, పిండి తీసుకోవాలి. అందులో తగినన్ని పాలు, తగినంత కండచక్కెరపొడి కలిపి ముద్దలాగా చేయాలి. అందులో అతిమధురంపొడి 10గ్రా, అశ్వగంధ 10గ్రా, దూలగొండి 10గ్రా, నేలగుమ్మడి 10గ్రా, కలిపి బాగా పిసికి ఆ తరువాత అందులో కొంచెం నెయ్యి వేసి మరలా కలిపి రొట్టెలాగా వెడల్పుగా తయారుచేయాలి.

ఈ రొట్టెల తయారీకి ఇనుపపెనం (పెంకె) వాడకుండా మూకుడులాగా ఉండే మట్టి పెనం తీసుకొని పొయ్యి మీదపెట్టి కొంచెం నెయ్యివేసి కరిగించి దానిపైన ఈ రొట్టెను వేసి చిన్నమంట మీద మాడిపోకుండా కిందికి పైకి తిప్పుతూ తయారుచేసుకోవాలి.

**వాడేవిధానం :** ఈ రొట్టెలను వారివారి జీర్ణశక్తిని బట్టి, వయసునుబట్టి ఒకటి లేదా రెండు రొట్టెల మోతాదుగా మంచినెయ్యి, అందులో సగం తేనె కలుపుకొని ముందుగా ఒకపూట తినడం అలవాటుచేసుకొని అవసరమైతే రెండవ పూట కూడా ఆహారంగా సేవించవచ్చు.

**ప్రయోజనాలు :** ఈ రొట్టెలను విడవకుండా రెండు నుండి మూడు నెలలపాటు సేవిస్తుంటే శరీరంలో బలహీనపడిన ధాతువులు తిరిగి బలపడి స్త్రీ పురుషులకు అపారమైన యౌవన దారుఢ్యాన్ని కలిగిస్తయ్. సంతానంలేని స్త్రీ పురుషులకు, కొత్తగా వివాహం చేసుకోబోతున్న వారికి, అలాగే ఎల్లప్పుడూ యౌవనంతో ఉరకలు వేస్తూ జీవించాలని కోరుకొనేవారికి ఈ రోటీలు మహాఋషుల మహావరప్రసాదం.



కుంకుడురసం రెండుచుక్కలు ముక్కుల్లో వేస్తే తలనొప్పి దెబ్బకు తగ్గిపోతుంది

# సొంతింటి ఆహారం సకలారోగ్య విహారం

ప్రియమైన ఆయుర్వేదమ్మలారా! పూర్వకాలం మన పెద్దలు ఆయా ఋతువులను కాలాలనుబట్టి ఆహార పదార్థాలనే ఔషధాలుగా సేవిస్తూ నిరోగులుగా నిండునూరేండ్లు జీవించారు. ఈనాడు మనం కాలంతో ఋతువులతో సంబంధం లేకుండా అంగళ్ళలో దొరికే ప్రతీదీ తింటూ నానా రోగపీడితులమై అనేకరకాల ఔషధాలనే ఆహారంగా సేవించే దుస్థితిలో ఉన్నాం. ఆ దుస్థితి నుండి తప్పించడానికి కమ్మని ఆహారసూత్రాలను అందిస్తున్నాం. అందుకోండి.



## వంటికి బలగం – వంటింటి పులగం

కావలసిన పదార్థాలు : 1) 1 కేజి పాతబియ్యం 2) టమాటోలు 250గ్రా, 3) అల్లం 50గ్రా, 4) ఉల్లికాడలు 75గ్రా, 5) కొత్తిమీర 6) కరివేపాకు 7) పుదీనా 8) మెంతికూర 9) పోపుసామాన్లు 10) నెయ్యి 11) తగినంత ఉప్పు

తయారీవిధానం : అల్లం, కొత్తిమీర, కరివేపాకు, ఉల్లిపాయలను ముక్కలుగా తరిగి ఉంచుకోవాలి. బియ్యాన్ని కడిగి ఉంచుకోవాలి. ముందుగా పొయ్యిమీద పాత్రను పెట్టి అందులో పోపు వేయించి ఉంచుకోవాలి. పోపు వేగిన తరువాత అందులో కొద్దిగా పసుపువేసి ఉల్లికాడల ముక్కలను అందులో వేయాలి. కొంచెం ఎర్రగా వేగగానే అల్లం, కరివేపాకు, పుదీనా, కొత్తిమీర వేసి కలపాలి.

ఒకటి రెండు నిమిషాల తరువాత అందులో రెండు లీటర్ల నీళ్ళు పోయాలి. ముందుగానే టమాటోలు, మెంతికూర తరిగి ఉంచుకోవాలి. బియ్యం ఉడికిన తరువాత టమాటోముక్కలు అందులో వేయాలి. బియ్యం ఉడకకుండా వేస్తే అవి నామరూపాలు లేకుండాపోతయ్. కిచిడీ అనబడే పులగం తయారై దింపిన తరువాత నెయ్యి వేసి కలపాలి.

ఇందులో బీరకాయ, ఆనపకాయ మొదలైనవి కూడా వేయవచ్చు. మామిడికాయ ముక్కలు వేస్తే పుల్లపుల్లగా బాగుంటుంది. ఇతర కూరగాయలు నీరు కలిపి వేస్తే నీరు తగ్గించాలి. లేకపోతే కిచిడీకి బదులుగా జావ తయారౌతుంది. కుక్కర్‌లో వండేవారు పోపువేసి నీళ్ళు తగ్గించి అన్నీ కలిపి ఉప్పువేసి కుక్కర్‌లో పెట్టాలి. ఉడికిన తరువాత నెయ్యి కలుపుకోవచ్చు.

## ఆనపకాయ పెరుగు పచ్చడి



కావలసిన పదార్థాలు : ఆనపకాయ, పెరుగు, కరివేపాకు, అల్లం, పోపుగింజలు, ఇంగువ.

తయారీవిధానం : లేత ఆనపకాయను తురమాలి. ఆ తురుములో కొద్దిగా ఉప్పువేసి కుక్కర్‌లో పెట్టాలి. అది ఉడికిన తరువాత ఆ తురుమును ఒక పళ్ళెంలో వేసి బాగా చల్లార్చాలి. చల్లారిన తరువాత పెరుగులో వేయాలి. అంత రుచిగా ఉండదు. పెరుగు విరిగిపోతుంది కూడా.

పెరుగును, ఆనపకాయ తురుము వేసే ముందు నీళ్ళు పోయకుండా కవ్వంతో చిలకడం మంచిది. నూనె కాగిన తరువాత పోపుగింజలు, కొద్దిగా ఇంగువవేసి పోపు పెట్టాలి. పెరుగు పచ్చడిలో గరిటను ముంచరాదు. అలా ముంచితే పెరుగు విరిగిపోతుంది. పోపు వేసిన తరువాత కరివేపాకు ముక్కలు, అల్లం అందులో వేసి కలపాలి.

వడకట్టిన ఉప్పునీళ్ళు 3 చుక్కలు
ముక్కుల్లో వేస్తుంటే మూర్ఛ హరించిపోతుంది

# నపుంసకత్వాన్ని నాశనంచేసి పురుషులను పూర్ణపురుషులుగా-ఎలా మార్చవచ్చు?-2




యుగయుగాలుగా పురుషశక్తిని ఎల్లవేళలా కాపాడటం కోసం ప్రాచీన మహర్షులు కనుగొన్న ఆహార,ఔషధ విధానాలు నేటి ఆధునిక పురుషులకు తెలియకపోవడంవల్ల వారు యౌవనప్రాయంలోనే నపుంసకులౌతున్నారు. అలాంటివారికి యౌవనపునరుజ్జీవనం కలిగించడం కోసం ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం.

## సంభోగ నిరోధం – అనారోగ్యం

ఈ సృష్టి అవిచ్ఛిన్నంగా విధాత నిర్ణయించినంత కాలం సజావుగా జరగాలంటే సక్రమమైన స్త్రీపురుష సంయోగం కూడా నిరాటంకంగా జరగవలసిందే. సంయోగక్రియ అసహజమైనదనో, అనవసరమైనదనో, అశక్తికరమైనదనో భావిస్తే సృష్టికే విఘాతం కలుగుతుంది. అలాగని మితిమీరిన అవధుల్లేని అతిసంభోగక్రీడ జరపకూడదు. అల్పసంభోగం, అతిసంభోగం ఈ రెండు సృష్టి విరుద్ధమైనవే.

## బ్రహ్మచర్యమెందుకు-నిర్దేశింపబడింది?

బ్రహ్మచర్యం యొక్క ప్రధానోద్దేశం వీర్య పరిరక్షణ. అవివాహి తులైన యువకులు వివాహపర్యంతం మైథునస్వభావాన్ని మనసులోకి రానివ్వకుండా తమ విద్యాభ్యాసంపైనే మనసుపెట్టి ఉత్తమ భవిష్యత్తుకు పునాది వేసుకోడానికి పూర్తి బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించాలని పెద్దలు బోధించారు.

చదువులు సాగించే యౌవనప్రాయంలోనే అశ్లీల అసభ్య పుస్తకాలను చదివిగాని, దృశ్యాలను చూసిగాని కామప్రేరణ పొంది ఆ మత్తును బలవంతంగా దించుకోవడం కోసం హస్తప్రయోగంవంటి నకిలీ సుఖాలకు అలవాటుపడి వీర్యనాశనం చేసుకొని భవిష్యత్తులో అన్ని విధాలుగా నష్టపోవద్దని వారికి మహర్షులు బ్రహ్మచర్యాన్ని సూచించారు.

అలాగే వివాహిత స్త్రీ పురుషులు కూడా వారివారి వయసును బట్టి శారీరకశక్తిని బట్టి కాలానుగుణంగా మితంగానే సంసారసౌఖ్యాన్ని అనుభవించాలని వారికి కూడా నిబంధన విధించారు.

## సంభోగంలో – వీర్యాన్ని నిరోధించవచ్చా?

ఆయుర్వేద మహర్షులు శరీరంలో ఆపకూడని పదమూడు రకాల వేగాలను ప్రజాహితం కోసం ప్రకటించారు. వాటిలో వీర్యనిరోధం కూడా ఒకటి. సంయోగసమయంలో మనసును అన్య విషయాలవైపుకు మళ్ళించి వీర్యాన్ని బలవంతంగా లోపలే ఆపడంవల్ల మర్మాంగంలోను, వృషణాల్లోను తీవ్రమైన శూల జనిస్తుంది. వళ్ళునొప్పులు, గుండెనొప్పి, మూత్రం బంధింపబడటంవంటి అనర్థాలు జరుగుతయ్.

అంతేగాక స్వాభావికంగా ప్రవించబోయే వీర్యాన్ని ఆపడంవల్ల ఆ శుక్రం నీరుగా మారి పడిపోతుంది. దీనివల్ల ఆసనంలో నొప్పిపుట్టడం, జ్వరంరావడం, రొమ్ములు బిగుసుకోవడం, పేగుజారడం, బుడ్డదిగడం, మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడటం, చివరికి నపుంసకత్వం ఏర్పడటం జరుగుతుందని మహర్షులు తీర్మానించారు.





# సంభోగం మానడం ఆరోగ్యకరమా?

అనాకానేక కారణాలవల్ల స్త్రీపురుషుల్లో కొంతమంది చాలాకాలంపాటు సంయోగానికి దూరంగా ఉంటారు. దీనివల్ల మనసులో సంభోగవ్యసనం పెరిగిపోయి మతిచెడి మదపిచ్చి వంటి ఉన్మాదం కలుగుతుంది. సంతోషం నశించిపోయి బుద్ధిబలం తగ్గి అకారణ ఆవేశం అధికమౌతుంది. క్రమంగా ముఖవర్ఛస్సు, శరీరపటుత్వం కూడా తగ్గుతుంది.

సంభోగ సంబంధమైన తలంపులతో రాత్రులు నిద్రపట్టకపోవడం, స్వప్నస్కలనాలు జరగడం, అతి నీరసం అతి నిరుత్సాహం పుట్టి అనేక శారీరక మానసిక రుగ్మతలకు దారితీయడం జరుగుతుంది.

సంయోగం లేని కారణంవల్ల మానసిక వ్యభిచార స్వభావం ప్రబలిపోయి ముష్టిమైధునంవంటి దురభ్యాసాలతో ఇంద్రియనష్టం కలుగుతుంది. ఎంతటి శారీరక బలవంతులైనా సంభోగవిరమణవల్ల కొద్దికాలంలోనే చిక్కిశల్యమై నపుంసకులౌతారు. వాస్తవిక సంభోగంకన్నా మానసిక వ్యభిచారతత్వమే వినాశనకారి అని మహర్షులు నిర్దేశించారు. అయితే సంభోగం మంచిదన్నారు కదా అని అతి సంభోగానికి పాల్పడటం అనర్ధదాయకమేగాక ఆయుక్షీణం కూడా అని గుర్తుంచుకోవాలి.

(వచ్చే సంచికలో అతిసంభోగ నష్టాలు తెలుసుకుందాం)

# శరీరంపై దురదలు, దద్దుర్లు పుట్టే శీతపైత్యవ్యాధి - అంటే ఏమిటో తెలుసుకోండి



## శీతపిత్తవ్యాధి-ఎందుకు కలుగుతుంది?

చల్లనిగాలి శరీరానికి తగలడంవల్ల శరీరంలోని కఫం, వాతం చెడిపోయి పిత్తంతో కలిసి ప్రకోపించి శరీరంలోని రక్తమాంసాల్లో చేరడంవల్ల దేహంపైన దురదలు, దద్దుర్లు పుట్టే సమస్యనే శీతపిత్తవ్యాధి అంటారు. దీనివల్ల దప్పిక పెరగడం, నోటిరుచి తెలియకపోవడం, ఒకరింత, కళ్ళు ఎర్రబడటం, దేహమంతా తాపం పుట్టడం జరుగుతుంది.

## శీతపిత్తబాధలు - ఎలాఉంటయ్?

శీతపిత్తరోగంవల్ల కందిరీగలు కుట్టినప్పుడు కలిగే దద్దుర్లవంటివి చర్మంపై పుట్టి దురద కలిగిస్తయ్. అవి పుట్టిన చోట సూదులతో గుచ్చినట్లు పోటు పుట్టడం, వాంతిరావడం, జ్వరం తగలడం, అతిగా దప్పిక కావడం జరుగుతుంది.

## శీతపిత్తానికి - ఓమ,త్రికటుకయోగం

త్రికటుకాలు అనబడే సొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు వీటితోపాటు ఓమ, సమభాగాలుగా దోరగా వేయించి దంచి జల్లించి నిలవజేసుకొని రెండుపూటలా కప్పు వేడిపాలలో 3గ్రా, పొడికలిపి తాగుతున్నా లేక ఓమ, బెల్లం సమంగా కలిపి దంచిన ముద్ద 10గ్రా, తింటున్నా కూడా దురదలు, దద్దుర్లు హరించిపోతయ్.

## దురదలకు దద్దుర్లకు-అమృతాదికషాయం

తిప్పతీగ, పసుపు, వేపబెరడు వీటిలో ఏదోఒక మూలికను 20గ్రా, మోతాదుగా తీసుకొని ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో వేసి కప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి గోరువెచ్చగా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే దురదలు, ఎర్రని దద్దుర్లతో కూడిన శీతపిత్తరోగం హరిస్తుంది.

## దద్దుర్లను దహించే - ఆవనూనె

ఆవనూనె 50గ్రా, తీసుకొని కొంచెం గోరువెచ్చగా చేసి అందులో అమృతధార 15 చుక్కలు వేసి వంటికి పట్టించి ఒకగంటాగి వేడినీటితో స్నానంచేస్తుంటే దద్దుర్లు, దురదలు ఏడురోజుల్లో హరించిపోతయ్.

## దద్దుర్లకు - గరికలేపనం

గరికవేళ్ళు, పసుపు సమంగా మంచినీటితో నూరి ఆ గుజ్జును స్నానానికి గంటముందు వంటికి పట్టిస్తుంటే అతి త్వరగా దురదలు, దద్దుర్లు తగ్గిపోతయ్.

## పథ్యం - అపథ్యం

పథ్యం : పాతబియ్యం, పెసలు, ఉలవలు, కాకరకాయ, బచ్చలికూర, వేడినీరు, అతివేడిని, అతిచలువను తగ్గించే పదార్థాలు సేవించవచ్చు.

అపథ్యం : అదేవిధంగా ఎండ, పుల్లని పదార్థాలు, త్వరగా అరగని పదార్థాలు నిషేధించాలి.



# కడుపులో మంట, పుల్లని త్రేన్పులు పుట్టించే ఆమ్లపిత్తరోగానికి ఆయుర్వేద మహర్షుల కానుకలు

## ఆమ్లపిత్తం (ఎసిడిటి)-అంటే ఏమిటి?

ఒకదానితో ఒకటి పడని నెయ్యి తేనె, లేక పాలు గుడ్డు, లేక వెన్న మాంసంవంటి విరుద్ధపదార్థాలను సేవించడంవల్ల, బాగా చల్లబడిన పులిసిన ఆహారంగాని, అతి పుల్లని పదార్థాలను గాని, అతిదాహం పుట్టించే పదార్థాలనుగాని, అతి వేడిపుట్టించే పదార్థాలను గాని అధికంగా భుజించడంవల్ల శరీరంలోని పిత్తరసం పులిసిపోయి పుల్లని త్రేన్పులతో కూడిన కడుపుమంటను, గొంతుమంటను కలిగించే సమస్యనే ఆమ్లపిత్తం అంటారు.

## ఆమ్లపిత్త – లక్షణాలెలా ఉంటాయి

దప్పిక, తాపం, నోట్లో నీరూరడం, దద్దుర్లు పుట్టడం, జఠరాగ్ని మందగించడం, చెమటపట్టడం, శరీరవర్ణం మారడం, సక్రమ మలవిసర్జన జరగకపోవడంవంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. తరువాత ఆకుపచ్చగా లేక పసుపుపచ్చగా లేక నీలపురంగుగా లేక రక్తపురంగుగా పుల్లగా, జిగురుగా కఫంతో కూడి వాంతులౌతుంటాయి.

అంతేగాక గొంతు, గుండె, పొట్ట వీటిలో మంట పుట్టడం, తలనొప్పి రావడం, అరచేతులు, అరికాళ్ళు వేడెక్కడం, చర్మంపై దురదలు, దద్దుర్లు, బొబ్బలు జనించడం కూడా జరుగుతుంది.

## ఆమ్లపిత్తానికి – పిప్పల్యాదిఘృతం

పిప్పళ్ళపొడి 100గ్రా, బెల్లం 100గ్రా, తీసుకొని దంచి పాత్రలో వేసి అందులో ప్రశస్తమైన నెయ్యి 800 గ్రా, పాలు నాలుగు లీటర్లు, కలిపి చిన్నమంటపైన నెయ్యి మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలవచేసుకోవాలి. పూటకు 10గ్రా, మోతాదుగా ఈ నేతిని సేవిస్తుంటే ఆమ్లపిత్తం అనబడే ఎసిడిటి అదృశ్యమైపోతుంది.



## త్రేన్పులకు, మంటలకు – అడ్డసరం

అడ్డసరపాకు 10గ్రా, ఉసిరిక ఒరుగు 10గ్రా, గోధుమలు 10గ్రా, వీటిని నలగ్గొట్టి పావులీటర్ మంచినీటిలో వేసి సగానికి మరగబెట్టి వడపోసి అందులో లవంగపట్టపొడి 2 గ్రా, యాలకులపొడి 2గ్రా, ఆకుపత్రిపొడి 2గ్రా, తేనె 10గ్రా, కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూ పెసరకట్టుతో మాత్రమే అన్నం తింటుంటే ఆమ్లపిత్తం హరించిపోతుంది.

## ఆమ్లపిత్తానికి – ద్రాక్షాదిగుటిక

ఎండుద్రాక్ష 50గ్రా, కరక్కాయపొడి 50గ్రా, చక్కెర 100గ్రా, కలిపి దంచి రెండుపూటలా 10గ్రా, మోతాదుగా సేవిస్తుంటే గొంతుమంట, గుండెమంట హరిస్తాయి.

## ఆమ్లపిత్తానికి – పథ్యం, అపథ్యం

పథ్యం : గోధుమలు, పెసలు, కాచి చల్లార్చిన నీళ్ళు, చక్కెర, తేనె, దోస, కాకర, అరటిపూవు, పొట్ల, బూడిద గుమ్మడి, పేలపిండి సేవించవచ్చు.

అపథ్యం : నువ్వులు, మినుములు, ఉలవలు, ఉప్పు పులుపు కారపుపదార్థాలు, పెరుగు, మద్యం, అరగని పదార్థాలు, పిండివంటలు, దుంపలు, మాంసాహారాలు నిషేధం.



# చిరంజీవత్వ సాధనకు దేహవ్యాయామం మాని ధ్యానప్రాణాయామాలు చేయాలి-II



## ఆయుక్షీణతకు మూలం - అధికవ్యాయామం

బిడ్డలారా! మనిషి నిమిషానికి 15సార్లు శ్వాసను పీల్చి వదులుతుంటాడు. ఇలా రోజుకు 21600 సార్లు శ్వాసక్రియ జరుపుతుంటాడు. ఇలాగే 21600సార్లకన్నా మించకుండా శ్వాసను సేవిస్తుంటే అతడు 125 సంవత్సరాలపాటు జీవిస్తాడు. శరీరాన్ని శ్రమపెట్టే అధిక వ్యాయామంతోగాని, అధిక బరువుతోగాని, అధిక వేదనతోగాని, అధిక సంభోగంతోగాని ఇలాంటి ఏ కారణంవల్లగాని అంతకుమించి శ్వాసను జరుపుతుంటే అతని ఆయువు క్రమంగా తగ్గిపోతుంది.

అదేవిధంగా ధ్యానప్రాణాయామాల సాధన ద్వారా రోజూ సహజంగా జరిపే 21600 శ్వాసల్లో ఒకరోజుకు 216 శ్వాసలను 100 రోజులపాటు తగ్గిస్తుంటే ఒకరోజు ఆయువు ఆ వ్యక్తికి పెరుగుతుంది. క్రమసాధనలో కామ క్రోధ లోభ మోహ మద మాత్సర్యాలకు లొంగకుండా మనసును సదా నిర్మలంగా ఉంచుకొంటూ సాత్వికాహారం సేవిస్తూ నిరంతరం మంచిపనులతో జీవిస్తుంటే పైన తెలిపిన గణితం ప్రకారం రోజువారి శ్వాససంఖ్య మరింత తగ్గిపోతూ ఆ మానవుడి ఆయువు అంతకంతకూ పెరుగుతుంటుందని తెలుసుకొని మహర్షుల మార్గంలో మా బిడ్డలంతా నడవాలని కోరుతున్నాం.

ప్రియమైన బిడ్డలారా! అధిక వ్యాయామం చేస్తే అధికబలం కలుగుతుందనే అపోహతో మీరంతా జిమ్ముల్లో రకరకాల ఆంగ్ల పరికరాలతో చెమటలు కక్కేవరకు వ్యాయామం చేస్తున్నారు. దానివల్ల శరీరం శక్తివంతంకావడమనే మాట పక్కనపెట్టి అలాచేయడంవల్ల ఎంత ప్రాణశక్తి వృధాఅవుతుందో తెలుసుకొని ఆ విధానాన్ని నిషేధించి మహర్షులు సూచించిన ధ్యానప్రాణాయామాలతో దీర్ఘాయువును పొందండి.

## ప్రాణవాయురక్షణే - జీవన సంరక్షణ

ప్రాణవాయువును ఎంత ఎక్కువగా వినియోగిస్తామో అంత ఎక్కువ ఆయువు అప్పటికప్పుడే క్షీణించిపోతుంటుందని సిద్ధపురుషులు నిర్ధారించారు. శరీరంలో రెండురకాల రసాయనక్రియలు జరుగుతుంటయ్. మొదటి రసాయనిక క్రియవల్ల దేహంలో పుట్టే ఉష్ణాన్ని దేహంలోనే నిలవజేసుకోవడం దీన్ని ఆంగ్లంలో ఎండోథెరమిక్ అంటారు. రెండు రసాయనిక చర్యల్లో దేహంలోని ఉష్ణాన్ని బహిర్గత పరచడం. దీన్ని ఆంగ్లంలో ఎక్సోథెరమిక్ అంటారు.

శరీరంలోని మలినాలు రక్తంతో కలిపి సిరలద్వారా హృదయానికి చేరిన వెంటనే ఆ మలినరక్తం ఊపిరితిత్తులకు పంపబడుతుంది. అక్కడ మనం పీల్చుకునే ప్రాణవాయువుతో రక్తంలోని మలినాలు బొగ్గుపులుసుగా మారి బయటకు విసర్జింపబడటంద్వారా రక్తంశుద్ధి చెందుతుంది. ఈ క్రియలో మలినాలు బొగ్గుపులుసు వాయువుగా మారే క్రమంలో 44గ్రా, బొగ్గుపులుసు వాయువు విసర్జింపబడటానికి 94.003 కేలరీల ఉష్ణమనబడే దేహశక్తి కూడా విసర్జింపబడుతుంది. దీన్నే ఆంగ్లంలో ఎక్సోథెరమిక్ రియాక్షన్ అంటారు.



## సత్యశోధన - మృత్యుంజయ సాధన

దీనివల్ల తెలుసుకోగల సత్యాన్ని అవగాహన చేసుకోండి. అధిక వ్యాయామం చేస్తూ అధిక ప్రాణవాయువును శ్వాసించడంవల్ల అంతే అధికమైన బొగ్గుపులుసువాయువు కూడా ఉత్పన్నమై అంతే దేహశక్తి కూడా శరీరంనుండి వృధాగా బహిష్కరింపబడుతూ ఆయువును క్షీణింపజేస్తుంది.

అదే పద్ధతిలో ధ్యానప్రాణాయామాల సాధనతో ఎంత తక్కువ ప్రాణవాయువును సేవిస్తామో అంతే తక్కువగా బొగ్గుపులుసు వాయువు ఉత్పన్నమై అంతే తక్కువ ఉష్ణశక్తి కూడా బహిర్గతమౌతూ ఆయువు పెరుగుదలకు సహకరిస్తుంది. అందువల్లే భారతీయ మహర్షులు, సిద్ధపురుషులు అనునిత్యం మానవులంతా ధ్యానప్రాణాయామాలను ఆచరిస్తూ తమ ఆయురారోగ్యాలను సుదీర్ఘంగా కాపాడుకోవచ్చని ఘంటాపథంగా తెల్చిచెప్పారు.

(వచ్చే సంచికలో స్నానవిధానం తెలుసుకుందాం)

## సురభిమాత





## గోమాత దాతలు

**శ్రీమతి ప్రభారంగరాజన్**

# 276, 3rd Block, 3rd Stage,
2nd HCRS, 5th Main,
Basaveshwaranagar,
BANGALORE - 560079

## 'అందరికి ఆయుర్వేదం' మాసపత్రిక సభ్యత్వ వివరాలు

గౌరవనీయ పాఠకులారా! 1997 నుండి 15 సంవత్సరాలుగా 'అందరికి ఆయుర్వేదం' మాసపత్రిక లక్షలాది మందికి ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని అందిస్తూ వారిని సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా తీర్చిదిద్దిన నిజం మీ అందరికీ తెలుసు. మీరు చదువుకున్న పాఠశాలకుగాని, మీరు ప్రార్థనచేసే దేవాలయానికిగాని మీ పేరుతో లేదా మీ తల్లిదండ్రుల పేర్లతో చందా చెల్లించి అశేషప్రజానికానికి ఆరోగ్యవిజ్ఞానాన్ని అందిస్తూ అంతులేని పుణ్యాన్ని సంపాదించుకోండి. లేదా మీ ఇంటికోసమైనా పత్రికలో సభ్యులుగా చేరండి.

**2 సం॥ సభ్యత్వం రూ॥ 350/-**
**5 సం॥ సభ్యత్వం రూ॥ 900/-**
**జీవిత సభ్యత్వం రూ॥ 3000/-**

సభ్యత్వం కావలసినవారు 'అందరికి ఆయుర్వేదం', హైదరాబాద్ అనే పేరుతో డి.డి. లేదా మనియార్డర్ తీసి దాంతోపాటు విడికాగితంపై మీ పూర్తి చిరునామాను పిన్‌కోడ్ నెంబర్, ఫోన్‌నెంబర్‌తోసహా వ్రాసి మా చిరునామాకు పంపండి.

అతిమధురం 3గ్రా, మిరియాలు 2గ్రా, తేనె 5గ్రా, తింటుంటే దగ్గులు తగ్గిపోతయ్




# తిప్పలుపెట్టే రోగాలు - త్రిఫల యోగాలు



## సంతాన యోగానికి - త్రిఫల

కరక్కాయపొడి, తానికాయపొడి, ఉసిరికాయపొడి, పాలగుమ్మడిదుంపల పొడి, నేలగుమ్మడిదుంపలపొడి, అశ్వగంధదుంపలపొడి, అతిమధురంపొడి, మంజిష్టపొడి, వాముపొడి, పసుపు, మానుపసుపు, పొంగించిన ఇంగువపొడి, కటుకరోహిణి చూర్ణం, తామరపూలచూర్ణం, ఎండు కిస్‌మిస్‌పండ్లు, నేల గుమ్మ డిదుంపలపొడి, తెల్లచందనంపొడి, ఎర్రచందనంపొడి, ఒక్కొక్కటి 100గ్రా, ప్రమాణంగా తీసుకొని విడివిడిగా దంచి జల్లించి అన్నింటినీ కలిపి నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా ఆహారానికి రెండుగంటలముందుగా సంతానం కోరుకునే భార్యాభర్తలిద్దరూ ఒకటీచెంచా పొడి మోతాదుగా ఒకచెంచా దేశవాళి ఆవునెయ్యి కలిపి సేవించి అనుపానంగా కండచక్కెర కలిపిన గోరువెచ్చని ఆవుపాలను సేవిస్తూ మూడు మాసాలపాటు పూర్తి బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటిస్తుంటే వారికి సంతానయోగ్యత కలుగుతుంది.

## ఇష్టసఖిని చేసే - త్రిఫల



కరక్కాయబెరడు ముక్కలు 250గ్రా, తానికాయబెరడుముక్కలు 250గ్రా, ఉసిరికాయ బెరడుముక్కలు 250గ్రా, విడివిడిగా నిలవజేసుకోవాలి. ఉదయంపూట అరలీటర్ మంచినీటిలో కరకముక్కలు 10, తానిముక్కలు 10, ఉసిరికముక్కలు 10 వేసి సాయంత్రం వరకు నానబెట్టాలి.

ఆ పాత్రను పొయ్యిమీద పెట్టి చిన్నమంటపైన పావులీటర్ కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోయాలి. అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత ఆ కషాయంతో నిదానంగా స్త్రీలు తమ మర్మాంగాన్ని లోపలికంటా శుభ్రం చేసుకో వాలి. ఇలా విడవకుండా ప్రతిరోజు ఆచరిస్తూ ఆహారంలో ఇంట్లో తయారుచేసుకున్న తీపిపదార్థాలను తింటుంటే యోని సంబంధమైన బట్టంటువ్యాధులు, యోనిదుర్గంధం హరించిపోయి సంయోగంలో భర్తకు ఇష్టసఖులుగా ఆరాధించబడతారు.

## యోని బిగువుకు - త్రిఫల

పోషకాహారలోపంవల్లగాని సహజప్రసవాలవల్లగాని స్త్రీలకు మర్మాంగం వదులుగా మారినప్పుడు ఈ యోగం వారికి ఆరోగ్యాన్ని, ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది. కరక్కాయపొడి, తానికాయపొడి, ఉసిరికాయపొడి, ఆరెపూవుపొడి, నేరేడుచెట్టు పై బెరడుపొడి, నెయ్యి సమభాగాలుగా తీసుకోవాలి. అన్ని చూర్ణాలను వస్త్రఘాళితంపట్టి ఆ తరువాత నేతితో కలిపి గుజ్జులాగా నూరి గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోవాలి. రోజూ స్నానానికి గంటముందుగా ఈ లేపనాన్ని యోని కండరాలకు తగిన మోతాదుగా పట్టిస్తుంటే క్రమంగా కండరాలకు బిగువు కలిగి యోనిదృఢత్వం పెరుగుతుంది.



# మెంతులతో - మేలైన యోగాలు



## కాలిన గాయాలకు - మెంతులు

నిప్పువల్ల లేదా మంటవల్ల పొరపాటుగా అగ్నిప్రమాదం జరిగి శరీరంపైన గాయమైనప్పుడు వెంటనే మెంతులను ఉపయోగించవచ్చు. మెంతుల్ని మంచినీటితో మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరి కాలినచోట పట్టిస్తే క్షణాల్లో మంట తగ్గిపోయి బొబ్బలెక్కకుండా ఉంటుంది. అంతేగాక రోజూ రెండుపూటలా ఇలాచేస్తుంటే కాలినగాయాలు కూడా త్వరగా ఆరిపోయి మానిపోతయ్.

## వాపులకు - మెంతులు

దెబ్బలవల్లగాని, వాయుదోషంవల్లగాని మోకాళ్ళు చీలమండలు మొదలైన చోట్ల వాపులు కలిగినప్పుడు వంటింటి మెంతులు వజ్రాయుధంలా పనిచేస్తయ్. మెంతుల్ని ఒకపగలు నీళ్లల్లో నానబెట్టి రాత్రి గుజ్జులాగానూరి వాపులపైన దట్టంగా పట్టించి ఉదయం స్నానంచేసేటప్పుడు కడుగుతుండాలి. ఇలా విడవకుండా చేస్తుంటే వాపులు, నొప్పులు కూడా హరించిపోతయ్.

దీంతోపాటు కొద్దిగా వేయించి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితం పట్టిన మెంతులపొడి రెండుపూటలా అరటీచెంచా మోతాదుగా ఉష్ణశరీరులు మజ్జిగతోను, మిగిలినవారు మంచినీటితోను సేవిస్తుంటే వాపులతోపాటు నొప్పులు కూడా మటు మాయమౌతయ్.

## నిక్కాక(అతిఉడుకు)కు - మెంతులు

చాలాకాలంపాటు శరీరంలో ఉడుకు నిలవుండిపోయి వారిని మరెవరైనా చేతితో ముట్టుకుంటే కాలిపోతుంది. ఇలా పాతుకుపోయిన అతిఉడుకునే నిక్కాక అంటారు. దీనివల్ల వారు తిన్న ఆహారం వంటపట్టక ఎండిపోయి నల్లగా మారతారు. అలాంటివారు ఒక కప్పు పెరుగులో ఒకచెంచా మెంతులను రాత్రిపూటవేసి ఉదయంవరకు నానబెట్టి పరగడపున మెంతులతోపాటు పెరుగును కూడా తింటుంటే నిక్కాకలు హరించిపోతయ్.

## సకలవాతనొప్పులకు - మెంతులతైలం

మెంతులు 100గ్రా, నువ్వులు 100గ్రా, వాము 100గ్రా, నల్లజీలకర 100గ్రా, అడాలు 100గ్రా, మాల్కంగిణిగింజలు 100గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ నీటిలో నానబెట్టి మెత్తగా రుబ్బి ఆ గుజ్జును కళాయిపాత్రలో పోయాలి. అందులో నువ్వుల నూనె 600గ్రా, కలిపి చిన్నమంటపైన నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని నొప్పులపైన గోరువెచ్చగా మర్దనాచేస్తుంటే పక్షవాతం, కీళ్ళవాతం, నడుంనొప్పులు, మెడలనొప్పుల వంటి అన్నిరకాల వాతవ్యాధిబాధలు త్వరగా తగ్గిపోతయ్.





## వాతం, జ్వరం, మూర్ఛ - మూత్రవ్యాధుల సమస్యలు

**శ్రీ జి. విజయరామారావు, కరీంనగర్ :** ఆచార్యా ! నా వయస్సు 57 సం.లు. నేను ఎన్నో వ్యాధులతో బాధపడుతున్న దురదృష్టవంతుణ్ణి. చాలాకాలంనుండి శరీరమంతా పట్టుకుపోయే వాతరోగం పీడిస్తుంది. దానివల్ల అప్పుడప్పుడు మూర్ఛ వస్తుంది. తరచుగా జ్వరం, తలనొప్పి, వీర్యనష్టం, కళ్ళు కనిపించక పోవడం, మూత్రంలో ఇబ్బందులు కలుగుతున్నయ్. ఎన్నిమందులు వాడినా ప్రయోజనం కలుగడంలేదు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! వెయ్యి జంతువుల్ని తిన్న రాబందు కూడా ఒక్క గాలివానతో హతమైనట్లు ఎన్ని అనారోగ్యాలనైనా హతంచేయగల ఆహారౌషధాలు మనముందున్నయ్. విశ్వాసంతో ఆచరించి ఆరోగ్యం పొందండి. మెంతులపొడి 80గ్రా, సొంఠిపొడి 80గ్రా, దేశవాళి ఆవునెయ్యి ఒకలీటర్, దేశవాళి ఆవుపాలు నాలుగు లీటర్లు తీసుకొని వీటిని కలిపి కళాయిలో పోసి పదార్థాలన్నీ కలసిపోయి పాలకోవాలాగా అయిన తరువాత అందులో కండచక్కెర మూడున్నర కేజీలు పోయండి.

అన్నీ కలసిపోయి లేతపాకంరాగానే అందులో ముందుగానే వస్త్రఘాళితంపట్టి సిద్ధంచేసుకున్న మిరియాలపొడి, చిత్రమూలంపొడి, పిప్పళ్ళపొడి, ధనియాలపొడి, పిప్పలికట్టెపొడి, ఆకుపత్రిపొడి, తుంగగడ్డలపొడి, వాముపొడి, జిలకరపొడి, సోంపుగింజలపొడి, జాజికాయపొడి, కచ్చూరాలపొడి, దాల్చినచెక్కపొడి, ఒక్కొక్కటి 10గ్రా, చొప్పున మొత్తం 130గ్రా, పొడి ఆ పాకంలో వేసి కలదిప్పి పాత్రను దింపండి. పదార్థమంతా బాగా కలబెట్టి చల్లారిన తరువాత గాజుపాత్రలో నిలవజేయండి.

రెండుపూటలా 10గ్రా, మోతాదుగా పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు తిని మంచినీళ్ళు తాగుతుంటే మీరు చెప్పిన అన్నిరోగాలు హరించిపోవడమేకాక మీ శరీరానికి మంచి బలం, కాంతి కలుగుతయ్. అంతేకాక ఎంతోకాలంనుండి స్త్రీలను హింసిస్తున్న అన్ని బట్టంటురోగాలు కూడా హరిస్తయ్. శుభం.

మెత్తని తులసిపొడి చిటికెడు
పీలుస్తుంటే ముక్కురోగాలు తగ్గిపోతయ్

## వంట్లో అతిగా కొవ్వు పెరిగిన - స్థౌల్య సమస్య

శ్రీమతి వి. రేవతి, బెంగుళూరు : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 36 సం.లు. నేను దాదాపు 90 కేజీల బరువున్నాను. మూడేండ్లనుండి ఎన్నోరకాల మందులు వాడివాడి విసుగుపుట్టిందేగాని కొవ్వు మాత్రం తగ్గలేదు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! దోరగా వేయించి దంచిన సొంఠిపొడి, మిరియాలపొడి, పిప్పళ్ళపొడి, వాయువిడంగాల పొడి ఒక్కొక్కటి 50గ్రా, తీసుకో. వాటితోపాటు చిత్రమూలంవేళ్ళపొడి, కరక్కాయపొడి, తానికాయపొడి, ఉసిరికాయపొడి, తుంగగడ్డలపొడి, శుద్ధిచేసిన గుగ్గిలంపొడి ఇవికూడా ఒక్కొక్కటి 50గ్రా, తీసుకొని అన్ని చూర్ణాలను కలిపి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకో. రోజూ రెండుపూటలా ఒకగ్లాసు నీటిలో ఒక టీచెంచా పొడివేసి కప్పు కషాయానికి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత చెంచా తేనె కలిపి సేవిస్తుండు. క్రమంగా అతికొవ్వు హరించిపోతుంది. శుభం.




## బుడ్డ దిగటం - పేగు జారడం సమస్య

శ్రీ రామరాజు, భీమవరం : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 72 సం.లు. నాకు పదేండ్ల నుండి ఈ సమస్య ఉంది. ఈ వృద్ధాప్యంలో దీన్ని భరించలేకపోతుంటే దీనివల్ల పేగుజారి గజ్జల్లో బుడిపెలాగా వాపుదిగింది. శస్త్రచికిత్స చేసినా ఉపయోగం లేదంటున్నారు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! వైద్యుల మాటలకు బాధపడకుండా, భయపడకుండా విశ్వాసంతో ఒకమంచి మార్గం అనుసరించండి. సన్నరాష్ట్రం 100గ్రా, అతిమధురం 100గ్రా, తిప్పతీగ 100గ్రా, ఆముదంచెట్టువేళ్లు 100గ్రా, ఏనుగు పల్లేరుకాయలు 100గ్రా, అతిబల అనబడే దువ్వెనకాయలచెట్టువేళ్లు 100గ్రా, తీసుకోండి. విడివిడిగా దంచి జల్లించి నిలవజేసుకోండి. రాత్రి నిద్రించేముందు పావులీటర్ మంచినీటిలో ఈ చూర్ణం 20గ్రా, వేసి చిన్నమంట మీద సగం కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అందులో వంటాముదం ఒకచెంచా కలిపి తాగుతుండాలి. దీంతోపాటు పచ్చిపసుపు, ఆముదంచెట్టువేరు, మెంతులు సమంగా చూర్ణంకొట్టి నిలవజేసుకొని తగినంత పొడిలో ఆముదం కలిపి గుజ్జులాగా నూరి వాపుపైన పట్టించి దూది అంటించి గుడ్డ కట్టుకోవాలి. ఇలాచేయడంవల్ల వాతదోషం హరించి పేగు స్వస్థానానికి చేరుతుంది. అండవృద్ధి కూడా క్రమంగా తగ్గుతూ వృషణం సాధారణస్థాయికి చేరుతుంది. శుభం.

## సవాయి అనబడే - సుఖరోగ సమస్య

శ్రీ బి. సోమసుందర్, కర్నూల్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 34 సం.లు. వివాహం కాకముందు తిరిగిన చెడుతిరుగుళ్ళవల్ల సవాయిరోగం అంటుకుంది. ఎప్పుడూ మూత్రంలో మంట, చురుకు, పోటురావడం, స్రావాలు వెలువడటం జరుగుతుంది. ఈ జబ్బు నా నుండి నా భార్యకు కూడా అంటుకుంది. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! జరిగిన దానికి చింతించి ప్రయోజనంలేదు. చెప్పబోయేమార్గాన్ని చిత్తశుద్ధితో ఆచరించు. మంచి కుంకుడుకాయలు తీసుకొచ్చి పగలగొట్టి లోపలి విత్తనాలు తీసి పై పెచ్చుల్ని ముక్కలుచేసి నలగ్గొట్టి ఎండబెట్టి దంచి వస్త్రఘాళితంపట్టి అతిమెత్తని కుంకుడుపెచ్చులచూర్ణం తయారుచేసుకో. ఈ చూర్ణంలో కొన్ని నీటిచుక్కలు వేసి గుజ్జులాగానూరి శనగగింజంత ప్రమాణంగా గోలీలుకట్టి ఆరబెట్టి నిలవజేయి. రోజూ మీ ఇద్దరూ పరగడపున ఒకమాత్రను కప్పు పెరుగుతో కలిపి, సాయంత్రంపూట ఒకమాత్రను తాంబూలంలో పెట్టి సేవిస్తుంటే ఎంతోకాలంనుంచి వేధించే సవాయిరోగం రెండుమూడువారాల్లో పూర్తిగా హరించిపోతుంది. శుభం.

వేడివేడి జిలేబి సూర్యుడికి చూపించి
తింటుంటే 3రోజుల్లో అరతలనొప్పి అదృశ్యం



## పసిపిల్లలకు తీవ్రమైన - దగ్గు సమస్య

శ్రీమతి ఎం. కమలారాణి, కడప : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 60 సం.లు. నేను చాలాకాలంనుండి మన పత్రికలు చదువుతూ, కార్యక్రమాలు చూస్తూ తెలిసిన వారందరికీ ఆరోగ్య సలహాలిస్తున్నాను. చంటిపిల్లలకు తరచుగా దగ్గుసమస్య వస్తుంది. ఎన్నో మార్గాలు ఆచరించినా కూడా పూర్తి ఫలితంలేదు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! ఆయుర్వేద అంగడిలో కర్కాటకశృంగి అనే మూలికను తెచ్చి ముక్కలుచేసి దంచి జల్లించి అందులో కొన్ని చుక్కలు తేనె కలిపి ముద్దలా నూరి శనగగింజలంత గోలీలు కట్టి నిలవజేయండి.

రోజూ రెండులేదా మూడుపూటలా అవసరాన్ని బట్టి ఒకమాత్ర గోరువెచ్చని నీటితో కలిపిగాని పాలతో కలిపిగాని నూరి నాకిస్తుంటే చంటి బిడ్డల అన్నిరకాల దగ్గులు హరించిపోతయ్. శుభం.

## పిల్లల కడుపులో - పురుగుల సమస్య

శ్రీమతి వి. సీతారాణి, గుంటూరు : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 65 సం.లు. మా మనుమండ్లకు మనువరాండ్లకు పేగుల్లో క్రిములుపుట్టి చాలాకాలం నుండి ఎన్నిమందులు వాడినా పెరుగుతూనే ఉన్నయ్. వీటివల్ల బిడ్డలు ఎదగడంలేదు. ముఖంపైన మచ్చలొస్తున్నయ్. ఇవి పూర్తిగా తగ్గిపోయే మంచి మార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! చెప్పబోయేది వాడేముందు పిల్లలకు చాక్లెట్లు, ఐస్‌క్రీమ్లు, బజారుతిండ్లు, శీతల పానీయాలు పూర్తిగా మాన్పించండి. దేవదారుచెక్క 50గ్రా, మునగచెట్టుబెరడు 50గ్రా, కరక్కాయబెరడు 50గ్రా, తానికాయ బెరడు 50గ్రా, ఉసిరికాయబెరడు 50గ్రా, దోరగా వేయించిన పిప్పళ్లపొడి 50గ్రా, వాయువిడంగాలపొడి 50గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేయండి.

పూటకు మూడు చిటికెలపొడి పావుచెంచా తేనె కలిపి రెండుపూటలా తినిపిస్తుంటే పిల్లల పొట్టలోని అన్నిరకాల క్రిములు విరేచనం ద్వారా పడిపోయి బిడ్డలు ఆరోగ్యవంతంగా పెరుగుతారు. శుభం.

## గుండెవాపు - గుండెనొప్పి సమస్య

శ్రీ జె. సీతారాం, వరంగల్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 42 సం.లు. నాకు గుండెవాపు, గుండెనొప్పి సమస్యలున్నయ్. పెద్ద ఆసుపత్రులకువెళ్ళి చూపించుకొనే స్థోమతలేదు. చూపించుకోకపోతే ప్రాణానికే ప్రమాదమంటున్నారు. నాకు ఆయుర్వేదం పట్ల మంచి విశ్వాసముంది. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! భయపడకుండా పూర్తి విశ్వాసంతో చెప్పబోయే సులువైన మార్గాన్ని నలభైరోజుల పాటు ఆచరించి పరీక్ష చేయించుకొని ఫలితం చూసుకో 1) ఆయుర్వేద అంగడిలో పుష్కరమూలం అనే మూలిక దొరుకు తుంది. దాన్ని ముక్కలుచేసి దంచి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకో. ఈ చూర్ణాన్ని అరపావు టీచెంచా మోతాదుగా చెంచా తేనెతో కలిపి ఆహారానికి గంటముందుగా రెండుపూటలా తింటుండు. 2) అంగడిలో రేవలచిన్ని అనే మూలికను తెచ్చుకొని సానరాయిపైన నీరుచల్లి ఆ మూలికను నీటితో సాది అరగదీసి ఆ గంధాన్ని రొమ్ముపైన పట్టువేస్తుండు. 3) గత పత్రికల్లో సూచించిన మృత్యుంజయముద్ర మూడుపూటలా విడవకుండా పూటకు 15 నిమిషాలు ఆచరించు. శుభం.



## పాండురోగం, రక్తహీనత - జలోదర (బానపొట్ట) సమస్యలు

శ్రీమతి ఎన్. శేషమాంబ, నెల్లూరు : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 47 సం.లు. నాకు నాలుగైదేండ్ల క్రితంనుండి రక్తం తగ్గి పోవడం మొదలై వళ్ళంతా తెల్లగా పాలిపోయింది. పొట్టనిండా చెడునీరు చేరింది. కాళ్ళు ముఖం కూడా వాచినయ్. డాక్టర్లు ప్లీహం పనిచేయడంలేదని అంటున్నారు. రక్తం పూర్తిగా తగ్గింది. అందరూ ఎక్కువకాలం బతకనని అంటున్నారు కాని నాకు భయంలేదు. ఈ మధ్యనే మన పత్రిక చదివాను. నేను పేదదాన్ని. దయతో సులువైన మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! కుంకుడుకాయలు పగలగొట్టి విత్తనాలు తీసివేసి పై బెరడును ఎండించి పొడి చేసుకో. ఆ పొడితో సమంగా కరక్కాయబెరడుపొడి కలుపు. ఈ మొత్తంలో తగినంత మంచితేనె వేసి దంచి ముద్దచేసి నిలవజేసుకో. ఈ ఔషధం ఖర్చులేకుండా తయారై ఎంత ఖర్చుపెట్టినా తగ్గని మొండిరోగాలను కూడా మొదలంట సంహరి స్తుంది. రోజూ ఈ ఔషధాన్ని 3గ్రా, మోతాదుగా ఉదయం అవసరమైతే సాయంత్రం కూడా చప్పరించి తిని లేదా మంచినీటితో మింగుతుంటే కాలేయం, ప్లీహం బాగుపడి చెడురక్తం శుద్ధిచెంది మంచిరక్తం ఉత్పన్నమై పొట్టలోని నీరు మాయమై తిరిగి సంపూర్ణారోగ్యం కలుగుతుంది. శుభం.

## దంతరోగాల - సమస్య

శ్రీమతి ఎ. పుష్ప, విశాఖ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 38 సం.లు. చిన్నప్పటి నుండి ఎంతో జాగ్రత్తగా రేడియోల్లో టి.విల్లో చెప్పినట్లుగా పేస్టులతోనే పళ్ళు తోముకున్నాను. అయినా కూడా ఎందుకనో అన్ని పళ్ళు వదులైనయ్. చిగుళ్ళు మెత్తబడినయ్. ఇక్కడ వైద్యులకు చూపిస్తే కొంతకాలం మెడికేటెడ్ పేస్టులతో పళ్ళు తోమమన్నారు. అవి వాడితే దంతాలు ఇంకా దెబ్బతిన్నయ్. మళ్లీ అడిగితే ఇక దంతాలు మార్చడం తప్ప వేరే మార్గంలేదని అన్ని పళ్ళు పీకేసి సెట్టు పెడదామం టున్నారు. అలా తీసేయటం ఇష్టంలేదు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! మేము చెప్పేమార్గాన్ని ఓపిగ్గా నీవే తయారుచేసుకొని విశ్వాసంతో నలభైరోజులు వాడి చూశాక ఆయుర్వేద ఔన్నత్యం మీకే అర్థమౌతుంది. పటిక 100గ్రా, తీసుకొని మట్టిమూకుడులో వేసి మంటమీదపెట్టి పొంగించి తీసి దంచి జల్లించండి. అలాగే సైంధవలవణం 100గ్రా, తీసుకొని చిన్నమంటమీద కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి జల్లించండి. నల్లతుమ్మకర్రను కాల్చగా వచ్చిన బొగ్గులు 100గ్రా, తీసుకొని మెత్తగా దంచి జల్లించండి. ఈ మూడింటిని కలిపి గాజుసీసాలో నిలవజేయండి. రోజూ ఉదయం సాయంత్రం తగినంత చూర్ణంతో నిదానంగా చిగుళ్ళకు, దంతాలకు పట్టిస్తూ పళ్ళు తోమండి. తోమిన వెంటనే కడక్కుండా పావుగంట సమయమాగి గోరువెచ్చని నీటితో నోరు కడగండి. ఇలా రోజు చేస్తుంటే చిగుళ్ళు గట్టిపడి దంతమూలాలు కూడా దృఢపడి దంతాలపై నల్లని గార తగ్గిపోయి తెల్లగా తళతళలాడే దంతసౌందర్యం ప్రాప్తిస్తుంది. శుభం.

## గొంతు వాచి - ఏమీ మింగలేని సమస్య

శ్రీమతి ఎ. ప్రమీల, అనంతపురం : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 24 సం.లు. నాకు తరచుగా గొంతు వాస్తుంది. ఆ సమయంలో ఎంత మెత్తటి ఆహారం కూడా మింగలేకపోతున్నాను. బలవంతంగా మింగితే భరించలేని నొప్పి కలుగుతుంది. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

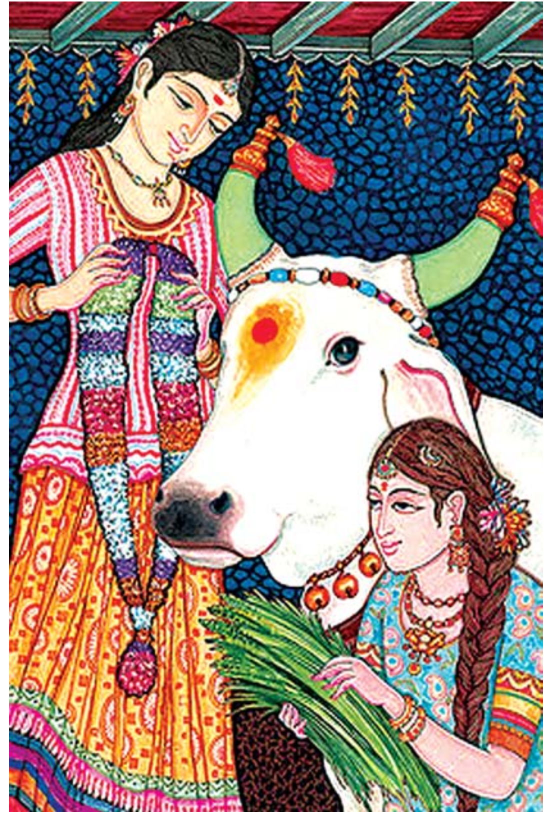
**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! నీ ఇంట్లోనే నీ సమస్యను పరిష్కరించే మార్గాలు కోకొల్లలుగా ఉన్నయ్. ఉల్లిగడ్డ మెత్తగా దంచి ఆ రసాన్ని రోజూ రెండుమూడుసార్లు గొంతుకు పట్టించి దీంతోపాటు మామిడిచెట్టు నుండి లేత చిగుళ్ళు తెప్పించుకొని బుగ్గనపెట్టి చప్పరిస్తూ రసం మింగుతుండు. ఆశ్చర్యకరంగా గొంతువాపు నొప్పి తగ్గిపోయి హాయిగా ఆహారం సేవించగలుగుతారు. శుభం.





గతసంచిక తరువాత...

# ఆవుతో-అమృత చికిత్సలు



## ఉమ్మెత్త విషానికి - ఆవుపాల విరుగుడు

పొరపాటున తెలిసోతెలియకో ఉమ్మెత్తగింజలను లోనికి సేవించడంవల్ల మైకం కలుగుతుంది. ఆ మైకపు విషం నివారించడంలో ఆవుపాలు అద్భుతంగా పనిచేస్తయ్. అరగ్లాసు దేశవాళి ఆవుపాలను వేడిచేసి అందులో తగినంత చక్కెర కలిపి రెండు లేదా మూడుపూటలా అవసరాన్నిబట్టి తాగిస్తుంటే ఉమ్మెత్తగింజల విషం హరిస్తుంది.

## సర్పద్రుష్టులకు - ఎద్దుపేడ

ఏ రకమైన పాము కరవడంవల్లనైనా కరవబడిన వ్యక్తికి మలమూత్రాలు బంధించిపోయే దుస్థితి కలిగితే ఎద్దుపేడ ఉపయోగించాలి. సర్పద్రష్టుడి మలమూత్రాలు బంధించియున్న స్థితిలో ఎద్దుపేడను అతని పొత్తికడుపుకు దట్టంగా లేపనంచేస్తే వెంటనే మలమూత్రాలు జారీ అవుతయ్. విషనివారణకు ఇతర చికిత్సలు ఆచరించాలి.

## ఇన్‌ఫ్లూయెంజా జ్వరానికి - ఆవుపాలు

ఇన్‌ఫ్లూయెంజా అనబడే జ్వరంతో పీడించబడేవాళ్ళకు ఆవుపాలు అద్భుతమైన ఔషధంగా ఉపయోగపడతయ్యని మా ప్రియపాఠకులు తెలుసుకోవాలి. ఒకకప్పు ఆవుపాలలో మూడు పిప్పళ్ళగింజలపొడి వేసి చిన్నమంటమీద పాలను మూడుసార్లు పొంగించి దించి వడపోసి జ్వరితునిచేత జ్వర తీవ్రతనుబట్టి రెండులేదా మూడుపూటలా తాగిస్తుంటే ఇన్‌ఫ్లూయెంజా జ్వరం, దగ్గు, వళ్ళునొప్పులు హరించిపోతయ్.

## బోదకాలికి - గోమూత్రం

ఉదయకాలంలో సేకరించిన దేశవాళి గోవుయొక్క ప్రథమమూత్రం వడపోసి 30గ్రా, తీసుకొని అందులో ఇంట్లో కొట్టుకున్న పసుపుపొడి 5గ్రా, పాతబెల్లం 15గ్రా, కలిపి ఉదయం సాయంత్రం ఒక్కొక్క మోతాదుగా సేవించాలి.

బోదకాలివ్యాధి ప్రారంభమైన సంవత్సరంలోపుగా ఈ గోమూత్ర చికిత్సను ఆచరిస్తే రెండు లేదా మూడు మాసాల్లో కొత్తగా వచ్చిన బోదకాలు వ్యాధి పూర్తిగా హరించి పోయి కాలు యధాస్థితికి వస్తుంది.

## స్త్రీల తెల్లబట్టకు - ఆవుపాలు

అపసవ్యమైన బహిష్టుదోషాలవల్ల ఆహారవిహారాల్లో జరిగే పొరపాట్లవల్ల స్త్రీలకు తెల్లబట్టవ్యాధి కలిగి వారు నానాటికీ క్షీణించిపోతూ భరించలేని నడుంనొప్పితో పిక్కల నొప్పులతో సంసార సమస్యలతో ఆవేదన పడుతుంటారు.

అలాంటివారు ఉత్తరేణి ఆకుపసరు 15గ్రా, అరగ్లాసు దేశవాళి ఆవుపాలతో కలిపి పూటకొక మోతాదుగా రెండు పూటలా సేవిస్తూ చప్పిడి ఆహారాన్ని భుజిస్తుంటే 3-7రోజుల్లో తెల్లబట్టవ్యాధి తగ్గిపోవటమేకాక గర్భాశయం, అండాశయం, మూత్రపిండాలు కూడా శుద్ధిచెందుతయ్.

## సారా మత్తుకు - ఆవుమజ్జిగ

అతిగా మద్యపానంచేసి నోటికొచ్చినట్లుగా మాట్లాడుతూ అదుపుతప్పి ఉన్న మనిషిని ఆవుమజ్జిగ తిరిగి మామూలు మనిషిగా చేయగలుగుతుంది. ఒక పెద్దగ్లాసు పలుచని దేశవాళి ఆవుమజ్జిగలో ఒక నిమ్మపండురసం కలిపి తాగించాలి. దీనిలోని ఓషధశక్తివల్ల సారామత్తు వెంటనే దిగిపోయి మనిషి మామూలుగా అవుతాడు.



## పార్శ్వపు తలనొప్పికి - ఆవునెయ్యి

వాత, కఫదోషాలవల్ల అనేకమంది ఏండ్లతరబడి పార్శ్వపునొప్పితో ముక్కుతూ మూలుగుతూ తాత్కాలిక ఉపశమనం కలిగించే ఇంగ్లీష్ గోలీలు మింగుతూ ఆ సమస్యను పూర్తిగా తగ్గించుకోలేకపోగా మరికొన్ని కొత్తరోగాలను కొనితెచ్చుకొంటూ అఘోరిస్తుంటారు.

అలాంటివారు దేశవాళి ఆవునెయ్యి 30గ్రా, తీసుకొని పాత్రలో వేసి పొయ్యిమీద పెట్టి అందులో మునగాకురసం 10గ్రా, వేసి చిన్నమంటమీద ఆకురసం ఇగిరిపోయి నెయ్యి మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ నేతిని మూడుపూటలా రెండుముక్కురంధ్రాల్లో మూడుచుక్కల మోతాదుగా గోరువెచ్చగా వేసుకొని లోనికి పీలుస్తుంటే పార్శ్వపు తలనొప్పి పారిపోయి పూర్తి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

## కంటి ఎరుపులకు - ఆవునెయ్యి

దేశవాళి మునగచెట్టు ఆకులు గుప్పెడు మోతాదుగా తెచ్చి ముద్దలాగా నూరి ఆ ముద్దను ఆవునేతిలో వేసి ఉడకబెట్టి తీసి గారెలాగా వెడల్పుగా చేసి దాన్ని గోరువెచ్చగా నడినెత్తిపైన వేసుకొని బట్టతో కట్టుకట్టుకొని విశ్రాంతి తీసుకొంటుంటే కంటి ఎరుపులు, కంటిమంటలు తగ్గిపోతయ్.



## అర్శమొలలకు - ఆవుమూత్రం

దేశవాళి ఆవును పూజించి ఏదైనా ఆహారంపెట్టి దాని ప్రధమమూత్రం పట్టుకొని ఏడుసార్లు బట్టలో వడపోసి గాజు సీసాలో నిలవజేసుకోవాలి.

రోజూ ఉదయం పరగడుపున ఆవుమూత్రం 30గ్రా, మోతాదుగా లోనికి సేవించి ఒకగంట వరకు మరే ఇతర పదార్థాలు సేవించకుండా ఉంటూ ఆహారనియమాలు పాటిస్తుంటే అర్శమొలలు హరించిపోతయ్.





# స్త్రీల గర్భాశయంలో పుట్టే నెత్తుటి గడ్డలను, అండాశయంలో ఉద్భవించే గాలిబుడగలను శస్త్రచికిత్స లేకుండా యోగాసనాల ద్వారా ఎలా కరిగించుకోవచ్చు?-3



డా॥కె.విశ్వనాథం,ఎం.డి

## పవనముక్తాసనం



ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా వెల్లకిలా పడుకొని మొదట కుడికాలును, తరువాత ఎడమకాలిని, ఆ తరువాత రెండుకాళ్లను మోకాలివద్ద మడిచి రెండు చేతులతో మోకాలి క్రిందిభాగాన్ని పట్టుకొని గాలివదులుతూ పొట్టకు కాలినివత్తుతూ తలెత్తి దవడను మోకాలుకు ఆనించాలి. కొన్ని క్షణాలాగి గాలిపీలుస్తూ యధాస్థానానికి రావాలి. ఇదే పవనముక్తాసనం.

ఒక్కొక్క విధానాన్ని 5-10సార్లు ఆచరించడంవల్ల గర్భాశయంలో ఏర్పడ్డ గడ్డలపై మరియు అండాశయంలోని గాలిబుడగలపై వత్తిడి కలిగి ఆ వత్తిడిచే నెమ్మదిగా అవి కరిగిపోయి బయటకు నెట్టివేయబడతయ్.

## భుజంగాసనం

ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా పొట్టపై పడుకొని కాళ్ళు దగ్గరగా ఉంచి అరచేతులు ఛాతికి ఇరువైపులా నేలపై ఉంచి గాలిపీలుస్తూ ఛాతీని లేపగలిగినంత లేపి ఆకాశంవైపు చూస్తూ కొద్దిసేపుండి గాలి వదులుతూ యధాస్థానానికి రావాలి. ఇలా 5-10సార్లు ఆచరించడంవల్ల గర్భాశయంలోని రక్తగుల్మాలు కరిగిపోతయ్.





## శలభాసనం

ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా పొట్టపై బోర్లాపడుకొని రెండు అరిచేతులు తొడలక్రింద ఉంచి ఒక్కొక్క కాలిని గాలిపీలుస్తూ పైకెత్తి ఆపి గాలి వదులుతూ దించాలి. దీనినే శలభాసనం అంటారు. ఆ తరువాత రెండుకాళ్ళతో కూడా 5-10 సార్లు ఆచరించడంవల్ల అండాశయంలోని గాలిబుడగలు పగిలి బయటికి వెడలిపోతయ్.

## యోగముద్రాసనం



ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా సుఖాసనంలోగాని పద్మాసనంలోగాని కూర్చొని చేతులు వెనుకవైపు పట్టుకొనిగాని లేదా పిడికిలి బిగించి పొట్టను వత్తుతూ మడమల కానించి ఉంచి గాలి వదులుతూ తల నేలకానే విధంగా వంగి కొన్నిక్షణాలాగి యధాస్థానానికి రావాలి. ఇలా 5-10సార్లు ఆచరించాలి. దీనివల్ల క్రింది పొట్టలో ఉన్న అవయవాలన్నీ శుద్ధిచెందుతయ్.



## వక్రాసనం



ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా రెండు కాళ్ళుచాపి చక్కగా కూర్చొని మొదట కుడికాలును మడిచి ఎడమమోకాలి ప్రక్కన ఉంచి, ఎడమచేతిని కుడిమోకాలు చుట్టూ తిప్పి పాదాన్ని పట్టుకోవాలి. తలను పక్కనుండి వెనుకకు తిప్పి చూస్తుండాలి. కొన్ని క్షణాలాగి యధాస్థానానికి వచ్చి తిరిగి రెండవకాలితో ఇదేప్రకారంగా ఆచరించాలి. ఇదే వక్రాసనం.

ఈ విధంగా 5-10 సార్లు ఆచరించి విశ్రమించాలి. ఈ ప్రకారంగా ఆచరించడంవల్ల పొట్టపై వత్తిడి కలిగి పొట్టలో ముఖ్యంగా క్రిందిపొట్టలో నిలవున్న చెడుపదార్థం కరిగి బయటకు నెట్టివేయబడుతుంది.

## ధనురాసనం



ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా బోర్లాపడుకొని ఒక్కొక్క కాలిని మోకాలివద్ద మడిచి పాదంపై భాగాన్ని పట్టుకొని గాలిపీలుస్తూ తలను ఛాతిని కాళ్ళను పైకి నెట్టుతూ తలెత్తి ఆకాశంవైపు చూడాలి. ఉండగలిగినంత సమయం ఉండి గాలి వదులుతూ యధాస్థానానికి రావాలి. ఇలాగే రెండవసారి చేసి ఈ ఆసనంలో ముందుకు వెనుకకు ఊగడం, ప్రక్కకు దొర్లడం చేయాలి. ఇలా 2-5 నిమిషాల వరకు సాధన చేయవచ్చు.

ఇలా చేయడంవల్ల గర్భాశయంలో ఏర్పడ్డ గడ్డలు, అండాశయంలోని గాలి బుడగలు, మిగతా అన్యపదార్థం కూడా కరిగి బయటకు నెట్టివేయబడుతుంది.

## పశ్చిమోత్తానాసనం



ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా వెల్లకిలా పడుకొని కాళ్ళు దగ్గరగా ఉంచి రెండు చేతులు వెనుకకు చాచి గాలిపీలుస్తూ లేచి కూర్చొని గాలి వదులుతూ ముందుకు వంగుతూ రెండుచేతులతో రెండు కాలివేళ్ళను పట్టుకొని తలను మోకాళ్ళకు ఆనించాలి. ఉండగలిగినంతసేపుండి గాలిపీలు స్తూ యధాస్థానానికి వచ్చి విశ్రమించాలి. ఇలా 5-10 సార్లు ఆచరించాలి. ఇలాచేయడంవల్ల గర్భాశయంపైన వత్తిడి కలిగి అందులో చేరిన అన్యపదార్థం కరిగిపోతుంది.

## అనుభవం



శ్రీయుత గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేద మహర్షి ఏల్చూరి గారి నమస్కరిస్తూ వ్రాయునది ఏమనగా! గురువుగారు నేను కొద్దికాలంగా థైరాయిడ్ సమస్యతో బాధపడుచున్నాను. ఎన్ని మందులు వాడినా ప్రయోజనం లేకుండా పోయింది. నిరాశచెందిన నేను నా స్నేహితుని ద్వారా మీరు చెప్పిన విధంగా వేపనూనె, త్రిఫల, త్రికటుకాలు, దేవదారుచెక్క యోగాలను పాటించి నా సమస్యను పరిష్కరించుకున్నాను. నా సమస్య తీరింది. దీనికి మీకు హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటున్నాను.

వీరస్వామి, పాల్వంచ, ఖమ్మంజిల్లా, సెల్ : 9912070443



# భూమిపై ఎన్నో లక్షల చెట్లఫలాలుండగా కొబ్బరికాయనే దైవప్రసాదంగా ఎందుకు నిర్ణయించారు?

మా ప్రియమైన ఆయుర్వేద బంధువులారా! మనమంతా రోజూ గుడులను దర్శిస్తూ అక్కడ పెట్టే పంచదార కలిపిన కొబ్బరిముక్కల్ని తింటుంటాం. కానీ కొబ్బరికాయనే దేవుడి దగ్గర కొట్టాలని మహాఋషులెందుకు నిర్ణయించి ఉంటారు? కొబ్బరిముక్కల ప్రసాదాన్ని భక్తులందరికీ ఎందుకు పంచిపెడుతున్నారనిగాని మనం ఆలోచించడంలేదు. మానవుల సంపూర్ణారోగ్య రహస్యమంతా కొబ్బరి కాయలోనే ఉందని చెప్పిన ఋషివాక్కులలోని మర్మధర్మాలు తెలుసుకుందాం.

## ప్రాణశక్తికి ప్రతిరూపం - కొబ్బరి

మనిషి ఆయువు తీరేవరకు ఏ వ్యాధులు సోకకుండా పూర్తి ఆరోగ్యంతో జీవించాలంటే అతనిలో ఎల్లవేళలా ఎడతెరగని వ్యాధినిరోధకశక్తి ఉండితీరాలి. ఆ ప్రాణశక్తి పరిపూర్ణంగా ఉన్న మానవుణ్ణి ఏ కాలుష్యాలు, ఏ క్రిమికీటకాలు, ఏ ప్రాణాంతకవ్యాధులు బాధించలేవు. అతడు మట్టిలో బురదలో వానలో చలిలో ఎండలో ఎక్కడ పనిచేసినా కూడా ఏ అనారోగ్యం అతన్ని ఆవహించలేదు.

మరి అంతటి వ్యాధినిరోధకశక్తి, అకాలవార్ధక్యాన్ని వ్యాధులను నిరోధించగల రసాయనశక్తి ప్రకృతిలోని ఏ పదార్థాల్లో పుష్కలంగా లభ్యమౌతుందో తెలుసుకోవడం కోసం మన తాతముత్తాతలైన భారతజాతి నిర్మాతలైన ప్రాచీన శాస్త్రవేత్తల నబడే మహర్షులు సాగించిన పరిశోధనల్లో లభించిన ప్రకృతి వరప్రసాదమే కొబ్బరి.

మానవదేహంలోని దోషాలను ధాతువులను జీవాణువులను సదా శక్తివంతంగా కాపాడగల పోషక పౌష్టిక జీవనీయ తత్వాలు కొబ్బరిలోని అణువణువునా దాగిఉన్నయ్. ఇంతటి మహత్తర శక్తిశాలినియైన కొబ్బరిని పేదధనిక భేదంలేకుండా సర్వప్రజానీకానికి రోజూ మితంగా అందడంకోసం మహర్షులు చేసిన కృషి ఏమిటో తెలుసుకుందాం.

## కొబ్బరికాయ కొట్టడం - ఎందుకు?

అఖండ జ్ఞానసంపన్నులు తపోనిష్ఠాగరిష్ఠులు ధర్మప్రవక్తలైన మహర్షులు ముందుగా తమ దేహంలోని దైవాన్ని కనుగొని దేహమే అసలైన దేవాలయమని, ఆ దేవాలయంలో కొలువైన పరమాత్మ అనబడే దైవానికి శక్తివంతమైన ఆహారాన్ని అందించడమే నిజమైన పూజయని తెలుసుకున్నారు.

ఈ రహస్యం సామాన్య మానవులకు సులభంగా అర్థమయ్యేది కాదు కాబట్టి, దేహానికి ప్రతిరూపంగా దేవాలయాన్ని పరమాత్మకు ప్రతిరూపంగా మూలవిరాట్టును సృష్టించి ప్రజలంతా ప్రతిరోజూ ఈ దేవాలయానికొచ్చి కొంత సమయం ఇక్కడ దేవుణ్ణి ఆరాధించి ఇక్కడ పంచిపెట్టే కొబ్బరిముక్కల ప్రసాదాన్ని విధిగా సేవించి వెళ్ళాలనే ఒక అమృతాచారాన్ని అలవాటుచేశారు.





## అందరూ రోజూ - కొబ్బరి తినగలరా?

నిరుపేదలు ప్రతిరోజూ కొబ్బరికాయను కొని తినడం అసాధ్యం కాబట్టి వారికి కూడా రోజూ కొబ్బరి ఫలహారంగా అందడంకోసం గుడిని వేదికగా నిర్ణయించారు. ధనవంతులు రోజూ కొబ్బరి కాయ కొట్టి అందరికీ పంచిపెట్టమంటే వారికి ప్రాణముప్పదు. కాబట్టి సంపన్నులు దేవునివద్ద కొబ్బరికాయలు కొట్టాలని వాటిలో సగం మాత్రమే వారికివ్వబడతాయని మిగిలిన సగం ముక్కలు చేసి పంచదారతో కలిపి ప్రజలందరికీ పంచిపెట్టడం జరుగుతుందని మహర్షులు తలపోశారు. అదే ఆచారం ఈనాటికీ కొనసాగుతుందిగాని ఆ ఆచారాన్ని ప్రవేశపెట్టిన అపార కరుణార్ద్ర హృదయులైన మహర్షులు మాత్రం ఎవరికీ గుర్తులేకుండాపోవడం కృతఘ్నతే.

## రోజూ ఎంత కొబ్బరి - తింటే ఆరోగ్యం?

కొబ్బరిని పచ్చడిచేసి తినడం, కొబ్బరి బెల్లంతో లడ్డుచేసి తినడం, కొబ్బరి బూరెలు వండితినడం, కొబ్బరి పాయసం సేవించడం, అనేక కూరల్లో కొబ్బరికోరును కలిపి భుజించడం తరతరాలుగా మన కుటుంబాల్లో జరిగేదే. అయితే పచ్చికొబ్బరి ఎంతో గొప్పది కదాఅని అతిగా తినకూడదు. గుడిలో ప్రసాదంగా పెట్టే మోతాదుగా రోజూ తినవచ్చు.

కొబ్బరిలోని ప్రబలమైన శక్తి శరీరాన్ని ఇబ్బంది పెట్టకుండా అనుకూలంగా మారడం కోసం దాంతోపాటు బెల్లాన్నిగాని పంచదారనుగాని మితంగా కలిపి తినాలని పెద్దలు సూచించారు.

## పురుషత్వాన్ని పెంచే - కొబ్బరి, బెల్లం

శీఘ్రస్ఖలన సమస్యతో నపుంసకత్వంతో వీర్యంలో జీవకణాల తరుగుదలతో వేదన చెందే పురుషులకు పచ్చికొబ్బరి పరమౌషధంగా పనిచేస్తుంది. రోజూ ఉదయం పరగడుపున మరీ ముదురుకాకుండా మరీ లేతకాకుండా ఉండే కొబ్బరికాయ పగలగొట్టి సగం చిప్పమాత్రమే తీసుకొని తురిమి సన్నముక్కలుగా తయారుచేయాలి. అందులో బెల్లం 100గ్రా, మెత్తగాచేసి కలిపి నిదానంగా బాగా నమిలి ఆనందంగా తినాలి. ఇది జీర్ణమయ్యేంత వరకు మరే ఆహారం భుజించకూడదు. విడవకుండా 60రోజులపాటు బ్రహ్మచర్యం పాటిస్తూ ఈ విధానం ఆచరిస్తే కోరుకున్న ఫలితం సిద్ధిస్తుంది. శుభం.

# భూమికి నేస్తం, రైతులకు ఆపన్నహస్తం - ఎర్రలు

ప్రియమైన రైతాంగ సోదరీ సోదరులారా! తెలిసోతెలియకో నాలుగైదు దశాబ్దాల నుండి మీరంతా స్వదేశీ ప్రాకృతిక వ్యవసాయ విధానాలను విడిచిపెట్టి విదేశీ విష రసాయన వ్యవసాయానికి పూనుకోవడంవల్ల ఆ విషాలు భూమి ఉపరితలంలోను,అంతర్భాగాల్లోనూ వ్యాపించి భూమిసారాన్ని కాపాడే ఎర్రల వంటి మిత్రజీవులను నాశనంజేసి సిమెంట్ కాంక్రీట్‌లాగా గట్టిపడిపోయినయ్. తిరిగివాటిని ప్రాకృతిక విధానంలో ఎర్రలవంటి జీవులద్వారా ఎలా సారవంతం చేసుకోవాలో, ఎలా శక్తిదాయక పంటలను పండించాలో తెలుసుకుందాం.

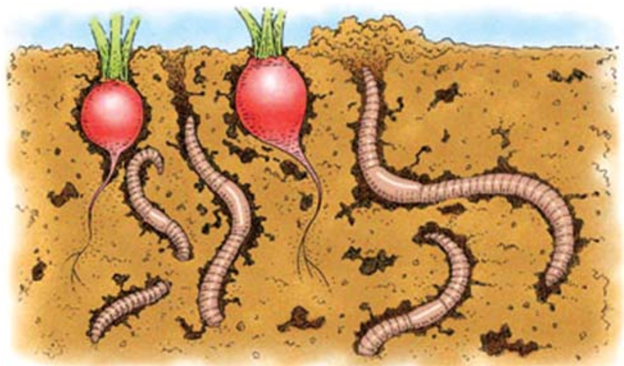
## మర్రిచెట్టు క్రింది మట్టితో - కోట్లాది ఎర్రలు

అన్నదాతలారా! తొలకరిలో వ్యవసాయపనులు ప్రారంభించేటప్పుడు తొలి వానలు కురవగానే భూమిని దున్నండి. తరువాత ఒక ఎకరానికి 10 కేజీల మర్రిచెట్టు క్రింది మట్టిని తెచ్చి చల్లండి. దుక్కిదున్నిన పొలాల్లో వర్షం పడగానే చల్లినమట్టి పంటపొలంలో కలిసిపోయి దానినుండి కోట్లాది ఎర్రలు పుట్టుకొస్తయ్.

గతకాలంలో ప్రతిఇంట్లో ఆవులు, ఎద్దులు, గేదెలు, వాటి దూడలు ఉండేవి. ప్రతిరోజూ పశువులశాలను ఊడ్చి పశువులు తినగా మిగిలిన గడ్డిని, వాటి మూత్రంలో కలిసిన పేడను ఒక ప్రదేశంలో దిబ్బలాగా వేసేవారు. ఇలా సంవత్సరమంతా బాగా మురిగి మురిగి శక్తివంతమైన ఎరువుగా తయారైన ఆ పదార్థాన్ని బండ్లద్వారా పొలాలకు చేర్చి చల్లుకునేవారు. దీనివల్ల కూడా అపారమైన ఎర్రలు ఉత్పన్నమై భూమిసారాన్ని తగ్గకుండా కాపాడేవి. ఇలాంటి ఎరువున్న రైతులు ముందుగా ఈ ఎరువును చల్లి దానిపైన మర్రిచెట్టు క్రింద మట్టిని చల్లడం ద్వారా నశించిన ఎర్రలను తిరిగి ఉత్పన్నంచేసుకోవచ్చు.

## ఎర్రలద్వారా భూమిసారం - ఎలా పెరుగుతుంది?

ఎర్రలు భూమిపై చల్లిన ఆకులలముల్ని, పెండను, కీటకావశేషాలను, మట్టిని తింటూ మలంద్వారా నత్రజని, ఫాస్ఫేట్, గంధకం, కాల్షియంవంటి భూమిసారాన్ని పెంచే అనేక సూక్ష్మశక్తితత్వాలను విడుదల చేస్తుంటయ్. వీటివల్ల పంటభూమిలో నత్రజని ఏడురెట్లు, గంధకం పదకొండురెట్లు, పలాశు పదమూడురెట్లు పెరిగి పంటకవసరమైన విటమిన్లు, ఎంజైమ్‌లు, యాంటీబయోటిక్‌వంటి సర్వగుణసంపన్నమైన సహజఎరువు తయారౌతుంది.



ఎర్రలు భూమినిండా రంధ్రాలుచేయడంవల్ల గాలి లోనికి ప్రవేశించి నీటిని సంగ్రహిస్తూ భూమిని సారవంతంచేస్తుంది. ఇలా నీరు భూగర్భంలో విశేషంగా చేరడంవల్ల ఎప్పటికప్పుడు పైరుకవసరమైన నీరందుతూ వెంటవెంటనే నీరుపెట్టే శ్రమ తప్పిపోతుంది. అంతేగాక భూగర్భజలం పంటమొక్కల వేర్లకు దగ్గరగా ఉండి దానిలోని ఖనిజలవణాలను నిరంతరంగా పైరుకు అందిస్తుంది.

ఎర్రలవల్ల భూమి గుల్లబారి పొరలుపొరలుగా విడిపోవటంవల్ల పంటమొక్కల వేళ్ళు లోతుగా అన్నివైపులకు వ్యాపిస్తూ బలంగా అందంగా రెపరెపలాడుతూ పెరుగుతయ్. అంతేగాక రోగరహితమైన రుచికరమైన ధాన్యాలు, పండ్లు దిగుబడి అధికంగా పెరుగుతుంది.



## ఏపుగా పంటలు పండించే - ఎర్రలు



ఎర్రలవల్ల అదేస్థలంలో ఒకే సమయంలో పైరుకవసరమైన అన్నిరకాల పోషకపదార్థాలు పుష్కలంగా లభించడంవల్ల ఆ పంటలకు వేరే డబ్బు ఖర్చుపెట్టి కొనుక్కొచ్చిన విదేశీ విషపు ఎరువులు వేయవలసిన దురదృష్టం పట్టనేపట్టదు.

ప్రకృతి తనశక్తితో 200 సంవత్సరాలపాటు శ్రమించి ఎంతటి ఉత్పాదకశక్తిగల పొరను భూమిపైన నిర్మిస్తుందో, అలాంటి పొరను ఎర్రలు కేవలం ఒక సంవత్సరం కాలంలో 10 మి.మీ, మందంతో నిర్మించగలుగుతయ్.

ఎర్రలు భూమి అంతర్భాగాలలోకి రంధ్రాలుపెడుతూ చొచ్చుకుపోయి 10 అడుగుల లోతులో ఉన్న పోషకతత్వాలను ఇతర జీవాణువులద్వారా పైకి పంపుతూ పైరుకందిస్తుంటయ్. 5 హార్స్‌పవర్ల ట్రాక్టర్లు ఒక హెక్టారు భూమిని దున్నినట్లుగా, ఒక టన్ను ఎర్రలు ఒక టన్ను జీవాణువులు హెక్టారు భూమిని శుద్ధిచేయగలుగుతయ్.



## భూమితల్లి ప్రతిరూపాలు - ఎర్రలు

ఎర్రలు భూమిలో లోతుగా రంధ్రాలుచేయడంవల్ల లోనికి ప్రవేశించే గాలి భూమి యొక్క ఉష్ణోగ్రతను సమతుల్యంగా ఉంచుతుంది. దానివల్ల భూమిలో సహజంగా ఉండే క్షార ఆమ్లశక్తులు సదా నియంత్రించబడుతుంటయ్.

ఆవులేని గ్రామం ఎలా అనారోగ్యవంతమౌతుందో, ఎర్రలు లేని పంటపొలం విదేశీవిషరసాయనాలతో నిండిపోయి విషధాన్యాల నందిస్తూ దేశవినాశనానికి మూల కారణమౌతుంది. కాబట్టి దేశీయ రైతాంగమంతా తరతరాల స్వదేశీ ప్రాకృతిక వ్యవసాయ విధానాలవైపుకు మరలిరావాలని, శక్తివంతమైన సజీవధాన్యాలు, పండ్లవంటి అమృతాహార పదార్థాలను పండిం చాలని పిలుపునిస్తున్నాం.

(వచ్చే సంచికలో ఎర్రల పోషణ, రక్షణ ఎలాగో తెలుసుకుందాం)

## అనుభవం



శ్రీయుత గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేద మహర్షి ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు. నాకు రెండు నెలల నుండి దగ్గు విపరీతంగా వస్తుండేది. మణుగూరులో మాలకొండయ్య హాస్పిటల్‌లో ఎన్నో మాత్రలు, టానిక్‌లు వాడినా డబ్బు ఖర్చు అయిందే తప్ప నా సమస్య తీరలేదు. మా మామగారు మిమ్ముల్ని ఫాలో అవుతుంటారు. నేను మామగారి వద్దకు వెళ్ళగా గురువుగారు చెప్పిన విధంగా తులసిరసం, ఎల్లిరసం తాగు అని చెప్పి ఒక చెంచా కృష్ణ తులసిరసం, ఒకచెంచా ఎల్లిపాయల రసం కలిపి రెండుపూటలా ఇచ్చినారు. నాకు రెండు నెలలనుండి వస్తున్న దగ్గు సమస్య పరిష్కారం అయింది. ఇలాంటి ఎన్నో గొప్ప సలహాలు మాకు అందిస్తున్నందుకు మీకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాను.

మాతంగి కిషోర్, మణుగూరు, ఖమ్మంజిల్లా, సెల్ : 9701695446



# బోలెడు రోగాల సంహారం - బోడస(త)రం

**ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! ఈ ఋతువులో వరిపంట కోసిన పొలాలనిండా ఇంకా అనేకచోట్ల గుండ్రని వంగపండురంగుపూలతో బోడతరం విస్తారంగా పెరిగిఉంటుంది గమనించండి. అందరికి అందుబాట్లో దొరికే ఈ ఓషధిలో అపారమైన అంతుచిక్కని ఔషధరహస్యాలు దాగిఉన్నయ్. మానవాళికి సులువుగా ఉపయోగపడే కొన్ని యోగాలను చెప్పుకుందాం.**



## బోడతరం - గుణరూప స్వభావాలు



ఇది సువాసనతో నేలపైన పాకిఉంటుంది. దీనిపూలు గుండ్రంగా వంగపండు రంగుతో చిన్నకాయల్లాగా ఎంతో అందంగా కనిపిస్తయ్. దీన్ని సంస్కృతంలో ముండీ అని, శ్రావణి అని అంటారు. హిందీలో ముండీ అని, తెలుగులో బోడతరంఅని లేక బోడసరం అని పిలుస్తారు.

దీని వేళ్ళు కాడలు ఆకులు పూలు చేదు తీపి కలిసిన రుచి కలిగిఉంటయ్. దీని సేవనవల్ల శరీరానికి ముందుగా వేడిపుట్టి తరువాత చల్లదనం కలుగుతుంది.

ఇది జ్వరాలను, ఉన్మాదాన్ని, అపస్మారాన్ని, క్షయను, కుష్టును, అండవృద్ధిని, మేహరోగాల్ని, గొంతురోగాల్ని, అర్షమొలలను, బోదకాలిని, అతిగా మాట్లాడే వాచాల త్వాన్ని పోగొట్టి శరీరానికి క్రమగతిలో కాయసిద్ధి కలిగిస్తుందని మహర్షుల ఉవాచ.

## బోడతర రసాయనం

బోడతరం ముక్కల్ని పుష్యమి నక్షత్రంరోజున పూజించి సమూలంగా తెచ్చి ముక్కలుచేసి కడిగి నీళ్ళు విదిలించి రోట్లో వేసి దంచి ముద్దచేసి పలుచని బట్టలో వేసి పిండితీసిన నిజరసం ఒకటిన్నర కేజీ ప్రమాణంగా తీసుకోవాలి. కల్తీలేని శ్రేష్టమైన నువ్వు పప్పునూనె ముప్పావుకేజీ తీసుకొని రెంటినీ కలిపి కళాయిపాత్రలో పోసి పొయ్యిమీద పెట్టాలి. చిన్నమంటపైన తైలం మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి చల్లారిన తరువాత గాజుపాత్రలో భద్రంగా నిలవజేసుకోవాలి.

విరేచనౌషధాల ద్వారా ఉదరాన్ని పూర్తిగా శుద్ధిచేసుకొని ప్రశాంతమైన మనసుతో మంచి హృదయంతో తైలసేవనం ప్రారంభించాలి. రోజూ రెండుపూటలా పూటకు అరటీచెంచా మోతాదుగా భోజనానికి అరగంటముందుగా సేవించాలి. మోతాదును అరటీచెంచా నుండి క్రమక్రమంగా రెండు టీచెంచాల వరకు నిదానంగా పెంచుకోవాలి.

ఇలాసేవిస్తూ ఈ వ్యాసం చివరలో చెప్పిన ఆహారనియమాలను తూచా తప్పకుండా పాటిస్తుంటే శరీరానికి అమిత మైన బలం, వీర్యపటుత్వం వృద్ధిచెంది అకాల మరణంలేని దీర్ఘాయువు ప్రాప్తిస్తుందని మహర్షులు నిర్ధారించారు.





## నోటి దుర్వాసనకు – బోడతరం

బోడతరం సమూలం 50గ్రా, నేరేడాకులు 50గ్రా, జాజిఆకులు 50గ్రా, జాజిపూలు 50గ్రా, పసుపు 50గ్రా, మానుపసుపు 50గ్రా, తులసిదళాలు 50గ్రా, పరిశుద్ధమైన నువ్వులనూనె 175గ్రా, తీసుకోవాలి. నూనెను కళాయిలో పోసి అన్ని పదార్థాలను కలిపి చిన్నమంటపైన పదార్థాలు నల్లబడేవరకు నిదానంగా మరిగించి దించి వడపోసి నిలవజేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా ఈ నూనెను గుక్కెడు మోతాదుగా నోట్లో పోసుకొని 5-10 నిమిషాలపాటు పుక్కిలించి ఊసివేస్తుంటే నోటి దుర్గంధం పూర్తిగా హరించిపోయి నోరంతా ఘుమఘుమలాడే సుగంధంతో నిండిపోతుంది.

## కళ్ళను కాపాడే – బోడతరం



కంటిచూపు జీవితాంతం వరకు బాగుండాలని కోరుకునేవారు ఈ ఋతువులో ఉదయం పెందలకడ నిద్రలేచి కాలకృత్యాలు ముగించి ఉతికిన బట్టలు ధరించి సూర్యోదయ సమయానికి బోడతరం మొక్క వద్దకు వెళ్ళి తూర్పుకెదురుగా నిలుచొని సూర్యుని, మహర్షులను, ఆ మొక్కను ప్రార్థించి దానినుండి గుండ్రగా ఉండే పూలు సేకరించుకోవాలి.

పరగడుపున ఒక పూవును నమలకుండా మంచినీటితో మింగాలి. ఒక పూవు మింగితే ఒక సంవత్సరమంతా కంటివ్యాధులు రాకుండాఉంటయ్. వరుసగా మూడు రోజులపాటు రోజుకొక పూవు మింగితే మూడేండ్లపాటు నేత్రదృష్టి రక్షించబడుతుంది. అయితే ఈ పూవును మింగిన తరువాత ఒక గంటవరకు మరే ఇతర పదార్థాలు, పానీయాలు సేవించకూడదు.

## నల్లవెంట్రుకలకు – బోడతరం

పైన తెలిపినట్లు ప్రాత:కాలం బోడతరం మొక్కను పూజించి పూలు కోసుకొని తెచ్చుకోవాలి. వాటిని విడదీసి నీడలో గాలి తగిలేచోట ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి నిలవజేసుకోవాలి. రోజూ ఉదయం పరగడుపున ఈ చూర్ణం రెండున్నర గ్రాముల మోతాదుగా మాత్రమే మంచినీటితో సేవించి ఒక గంట వరకు మరే పదార్థాలు సేవించకూడదు.

ఈ విధంగా ఆరునెలలు విడవకుండా ఈ చూర్ణాన్ని వాడుతుంటే శరీరానికి అకాలవార్ధక్యం, వ్యాధులులేని రసాయన సిద్ధి కలిగి తెల్లవెంట్రుకలు శాశ్వతంగా నల్లబడటమేగాక నేత్రదృష్టి కూడా అపారంగా పెరుగుతుంది.

## మగతనానికి – బోడతరం

పూవులు ఇంకా పుట్టని లేత బోడతరం మొక్కలను వెతికి పూజించి వాటి వేళ్ళను తెచ్చుకోవాలి. కడిగి ముక్కలు చేసి నీడలో ఆరబెట్టి దంచి వస్త్రఘాళితంపట్టి గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రోజూ ఉదయం పరగడుపున పావుటీచెంచా పొడి మోతాదుగా అరకప్పు మంచినీటితో కలిపి సేవించి గంట వరకు మరేమీ తినకుండా ఉండాలి. దీనివల్ల పురుషులకు అపారమైన మగతనం, నేత్రదృష్టి, ధారణాశక్తి, జీర్ణశక్తి, రక్తవృద్ధి కలుగుతయ్.



లేత తుమ్మాకుపొడి 10గ్రా, పటిక బెల్లం 10గ్రా, తింటుంటే 45రో. అమిత మగతనం

## రక్తం తగ్గే పాండురోగానికి – బోడతరం

బోడతరం మొక్కను పూజించి సమూలంగా తీసుకొచ్చి ముక్కలుచేసి కడిగి దంచి బట్టలో వడపోసి తీసిన రసం అరకేజి, పటికబెల్లంపొడి పావుకేజి తీసుకొని రెంటినీ కలిపి కళాయి పాత్రలో పోసి పొయ్యిమీద పెట్టాలి. చిన్నమంటపైన తీగపాకం వచ్చేవరకు నిదానంగా హడావుడిలేకుండా మరిగించి దించి చల్లార్చి గాజుపాత్రలో నిలవజేసుకోవాలి.

రక్తహీనతతో శరీరమంతా తెల్లగా పాలిపోయినవాళ్లు రెండుపూటలా పిల్లలకు 10గ్రా, పెద్దలకు 20గ్రా, మోతాదుగా సేవింపజేస్తుంటే ప్రారంభించిన మూడురోజుల్లోనే రక్తవృద్ధిని గమనించవచ్చు. పూర్తిగా రక్తం పెరిగేవరకు పాండురోగం తగ్గేవరకు వాడుకోవాలి.



## పిచ్చికుక్క విషానికి – బోడతరం

బోడతరంచెట్టు సమూలంగా తెచ్చి పైన తెలిపినట్లు తీసిన పచ్చిరసం 20గ్రా, తీసుకొని అందులో కల్తీలేని నువ్వులనూనె మూడుచుక్కలు మాత్రమే వేసి ఉదయం, సాయంత్రం సేవించాలి. ఈ విధంగా 40రోజులు సేవిస్తే పిచ్చికుక్క విషం విరిగిపోతుందని మహర్షులు పేర్కొన్నారు.

అయితే పిచ్చికుక్క కరిచినవారు జబ్బు తగ్గేవరకు ఆరికపొలం చెంతకుగాని, ఉలవచేను చెంతకుగాని, చెరువు దగ్గరకుగాని, నీటిప్రవాహం దగ్గరకుగాని పోకూడదు. ఆవపిండి కలిసిన పచ్చళ్ళు, కూరలు, ఆవకాయ పచ్చడి, స్త్రీ సంభోగం యేడాదివరకు పూర్తిగా విడిచిపెట్టాలి.

## బోడతరం వాడేవారికి – నియమ నిబంధనలు

పైన తెలిపిన మార్గాలను ఆచరించేవారు పులుపును పూర్తిగా విడిచిపెట్టాలి. ఎండు ఉసిరికముక్కలను పులుపుకు బదులు వాడవచ్చు. అలాగే చలువచేసే మజ్జిగ, అతిచల్లనినీళ్ళు, అతివేడినీళ్ళు, అతిభోజనం, వేగంగా పరుగెత్తడం, అతిగా వ్యాయామం చేయడం, కోపంతో ఊగిపోవడం, నిరంతరం దుఃఖపడటం, స్త్రీ సంభోగం, పదేపదే శిరస్సు నానేవిధంగా తలస్నానంచేయడం నిషేధించాలి. మంచినీటిని సగానికి మరిగించి సేవిస్తుండాలి.

## ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు విరాళమిచ్చిన దాతలు

| దాత | మొత్తం |
|---|---|
| శ్రీమతి టి. అనురాధ, తిరుపతి | రూ. 50,000/- |
| శ్రీమతి భారతి, సికింద్రాబాద్ | రూ. 1500/- |
| శ్రీ. కె. పాపారావు, ప్రగతినగర్,హైద్రాబాద్ | రూ. 1000/- |
| శ్రీ మైసాల సత్యనారాయణ, హైద్రాబాద్ | రూ. 500/- |
| శ్రీ వి.వి.యస్.. సుబ్రమణ్యం, హైద్రాబాద్ | రూ. 500/- |
| శ్రీ ఆర్. సత్యనారాయణ, హైద్రాబాద్ | రూ. 301/- |
| శ్రీ జి. సీతారాంరెడ్డి, నల్లపాడు, గుంటూర్ | రూ. 300/- |
| శ్రీ ఉన్నవ వెంకటకృష్ణ, వైజాగ్ | రూ. 300/- |
| శ్రీమతి ఎం. సత్యవతి, కొత్తగూడెం | రూ. 250/- |
| శ్రీ ఎం. నాగేశ్వర్‌రావు, వైజాగ్ | రూ. 216/- |
| శ్రీ గారదాసు బాలరాజు, కామారెడ్డి | రూ. 200/- |
| శ్రీ కె.సి. నర్సింహులు, మహబూబ్‌నగర్ | రూ. 150/- |
| శ్రీమతి రామరక్షిత, వనపర్తి | రూ. 105/- |
| శ్రీ ఎన్. సుబ్రమణ్యచారి, మహబూబ్‌నగర్ | రూ. 50/- |





తేనెతో నూరిన తామరగింజ గుజ్జు
బొడ్డుకురాసి గంటాగి సంభోగిస్తే స్తంభనం

# మా సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను, ఇతర ఔషధాలయాల్లో కొంటున్నవారికి విజ్ఞప్తి!

ప్రజలకు అందుబాట్లో ఉండటంకోసం హైదరాబాద్‌లోను, రాష్ట్రంలోని ఇతర జిల్లాల్లోనూ కొంతమంది ప్రచారకులవద్ద మా ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను ఉంచడం జరిగింది. ఈ ప్రచారకుల్లో కొంతమంది మా ఔషధాలతోపాటు మాకు సంబంధంలేని ఇతర కంపెనీల ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను ఇవి కూడా డా. ఏల్చూరిగారివే అని అమ్ముతున్నారని తెలియవచ్చింది.

మా ఔషధాలపైన 'సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి' అని, మూలికలపైన చూర్ణాలపైన 'ఏల్చూరి హెర్బల్స్' అని సంస్థ పేర్లు స్పష్టంగా ముద్రించి సీల్ వేయబడివుంటయ్. అవి గమనించి వాటిపై నిర్ధారించిన వెలకు మాత్రమే ఔషధాలు కొనుగోలుచేయాలని, అలా పరిశీలించకుండా పొరపాటుగా కొనివాడి అనవసరమైన అనారోగ్యాన్ని కొనితెచ్చుకోవద్దని సూచిస్తున్నాం.

అలాగే మా ప్రచారకులవద్ద ఇతర కంపెనీల ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను మీరు పసిగట్టగానే వెంటనే 8790456727 కు ఫోన్‌ద్వారా లేక 8341934479, 8297034605 నెంబర్లకు ఎస్.ఎమ్.ఎస్ ద్వారా తెలియజేయవలసిందిగా మా ప్రియమైన ఆయుర్వేద అభిమానులకు విజ్ఞప్తిచేస్తున్నాం. ఈ ఔషధాలయాలు కేవలం మా ఉత్పత్తులను విక్రయించడానికే తప్ప రోగులను పరీక్షించి ఔషధాలు వ్రాసే ఆసుపత్రులు కావు. మీరు ముందుగా మావద్ద చికిత్స చేయించుకొని ఔషధాలు వ్రాయించుకొని వాడుకొంటూ ఆ తరువాత మీ ప్రాంతాల్లోగల మా ఔషధాలయాల్లో మందుల చీటి చూపించి ఔషధాలు తీసుకొనగలరు.

సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి అనుమతితో
**శ్రీ సాయి ఆయుర్వేద నిలయం**
సాయిబాబాగుడి ఎదురుగా, లాయర్‌పేట, ఒంగోలు.
ఆరోగ్యమిత్ర : శ్రీ ఏల్చూరి కృష్ణారావు
సెల్: 9291291235
అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రికలు, గ్రంధాలు, ఔషధాలు లభించును.

'అందరికి ఆయుర్వేదం' 'ఏల్చూరి' వారి
**సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఔషధాలయం**
డోర్ నెం. 9-2-188, రెజిమెంటల్ బజార్, గోపాలపురం
పోలీస్‌స్టేషన్ దగ్గర, సికింద్రాబాద్-25, సెల్ : 9032361333
మావద్ద అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రికలు, గ్రంధాలు, ఔషధాలు, మూలికలు, సి.డిలు లభించును



## జంటనగరాల్లో మా అనుమతి పొందిన - ఆయుర్వేద ఔషధాలయాలు

| పేరు | ప్రాంతం | సెల్ నెంబర్ |
|---|---|---|
| 1) సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఔషధాలయం | దమ్మాయిగూడ వెళ్ళేదారి, నాగారం | 9701801871 |
| 2) మహర్షి ఆయుర్వేద ఔషధాలయం | ఓల్డ్ ఎం.ఐ.జి, బి.హెచ్.ఇ.ఎల్. పటాన్‌చెరు | 9550922650 |
| 3) శ్రీ ఆయుర్వేద ఔషధాలయం | గడ్డిఅన్నారం, మెయిన్‌రోడ్, దిల్‌సుఖ్‌నగర్ | 9885366765 |
| 4) ఆయుర్మాత ఆయుర్వేద నిలయం | మహంకాళిగుడి, అంబర్‌పేట్ | 9390380927 |
| 5) మాధవి ఆయుర్వేద నిలయం | వెంకట్‌రెడ్డినగర్, రామాంతపూర్ | 7842451062 |
| 6) శ్రీ భవాని ఆయుర్వేద ఔషధాలయం | ఎ.ఎస్.రావు నగర్, ఇ.సి.ఐ.ఎల్ | 9885179244 |
| 7) శ్రీ సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి | తిరుమలనగర్, మౌలాలి | 9133050305 |
| 8) ఆచార్య ఆయుర్వేద ఔషధాలయం | బి.కె.గూడ, ఎస్.ఆర్.నగర్ | 7386338536 |
| 9) మహర్షి ఆయుర్వేద ఔషధాలయం | గుడిమల్కాపూర్, మెహదిపట్నం | 9640112464 |
| 10) భారతమాత ఆయుర్వేద ఔషధాలయం | శ్రీ కృష్ణనగర్, యూసుఫ్‌గూడ | 9550418424 |
| 11) భారత గోమాత ఆయుర్వేద ఔషధాలయం | సి.బి.యస్. గౌలిగూడ | 9394625522 |
| 12) సాయిగౌతమ్ ఆయుర్వేద నిలయం | మాణిక్యనగర్, హెచ్.ఎం.టి, చింతల్ | 9292553259 |
| 13) సుశృత ఆయుర్వేద నిలయం | సెక్రటేరియట్ కాలని, మణికొండ | 9246806555 |

నేరేడుచెక్కతో కాచిన కషాయం
పుక్కిలిస్తుంటే నోట్లో నీరూరడం తగ్గుతుంది

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్యశుభాశీస్సులతో...

సంపుటి 16, సంచిక - 12, మార్చి-2013, పేజీలు - 36, రూ. 15/-




**ముఖ్య కార్యాలయం :**
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5, జవహర్‌కాలని,
జూబ్లీహిల్స్, హైద్రాబాద్-500033
ఫోన్ : 040-23547132

**శాఖా కార్యాలయం :**
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో,
పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో, 6వ ఎడమ పెద్దవీధి,
ప్లాట్ నెం. 143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ, మాదాపూర్,
హైద్రాబాద్ - 500081, ఫోన్ : 040-42408568

సంపాదకులు : ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ ఏల్చూరి వెంకట్రావు
Doctor of Philosophy in Telugu Literature - Ayurveda
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్., B.A.M.S.,M.D.,
సహాయ సంపాదకులు : డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి., B.A.M.S.,



# మనసు మలినాలతో కుళ్ళితే - శరీరం రోగాలతో కుళ్ళిపోతుంది

బాహ్య ప్రపంచంలో కనిపించే మంచికి చెడుకు, సుఖానికి దుఖానికి, రాత్రికి పవలుకు ప్రతిరూపంగా మానవ శరీరంలో ఆవిర్భవించిందే మనసు. ఇది ప్రత్యేకంగా ఒక అవయవంలాగా నిర్మింపబడకుండా పైకి కనిపించే పంచ కర్మేంద్రియాలకు, పంచజ్ఞానేంద్రియాలకు అధిపతిగా అవతరించివుంది. కళ్ళు, ముక్కు, చెవి, చర్మం, నాలుక, నోరు, చేతులు, కాళ్ళు, ఆసనం, మర్మాంగం వంటి దశేంద్రియాలతో కూడిన శరీరం మనసు యొక్క అదుపాజ్ఞల్లో ఉంటూ అది చెప్పిన పనులు మాత్రమే యధాతథంగా ఆచరిస్తూ బానిసగా పనిచేస్తుంటుంది. మనసు ఆజ్ఞాపించకుండా మనసుకు ఇష్టంలేకుండా ఏ చిన్న పనిని కూడా శరీరం చేయలేదు. అంటే శరీరం యొక్క బాగోగులన్నీ మనసుపైనే ఆధారపడి ఉన్నయ్యని అర్థం.

మనసు ఎంతకాలం సత్వగుణంతో కూడి మంచి లక్ష్యాలతో మంచి కార్యకలాపాల గురించి సూచిస్తుంటుందో అంతకాలమే ఆ మనుసు నుండి ఆరోగ్యకారక జీవరసాయన ద్రవాలు ఉత్పన్నమౌతూ శరీరంలోని అంగాంగాల్లోకి ప్రవేశించి తమ జీవశక్తితో యావత్ శరీరాన్ని రోగరహితంగా కాపాడగలుగుతయ్.

ఎప్పుడు మనసు రజోగుణంతో, తమోగుణంతో నిండిపోయి కామక్రోధాధి అరిషడ్వర్గాల దుష్టభావానికి గురై అసూయా ద్వేషాలతో స్వార్థవైషమ్యాలతో కృతఘ్నతతో నయవంచనతో కుతంత్రపూరితంగా మారుతుందో ఆ క్షణంనుండే ఆ దుష్ట స్వభావాలను ఆచరించే శరీరంలో రోగకారక విషద్రవాలు ఉత్పన్నమై ముందుగా అవి అన్ని అవయవాలు నడిపే కాలేయం (లివర్) లోకి ప్రవేశించి రక్తాన్ని చెరచి క్రమంగా శరీరమంతా ప్రసరిస్తూ ఇతర అవయవాల్లోకి వ్యాపించి ఒక్కో అవయవాన్ని రోగగ్రస్తం చేస్తయ్.

ఈ సత్యాన్ని అర్థంచేసుకోకుండా మనుషుల విషపూరిత మనస్తత్వాలను అమృతమయం చేయకుండా, రోగాల గురించి ఎన్ని పరిశోధనలు జరిగినా రోగనివారణ ఔషధాలు ఎన్ని ఉత్పత్తి చేసినా, ఎన్నెన్ని ఔషధాలు యేండ్ల తరబడి మింగుతున్నా ప్రయోజనం తాత్కాలికమేగాని శాశ్వతం కాబోదు. కాబట్టి ఓ ప్రియమైన మా ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులారా! మేలుచేసిన వారికి కీడుచేయరాదని, నమ్మినవారిని నమ్మకద్రోహం చేయకూడదని, అన్నం పెట్టిన చేతిని కొరికేయకూడదని అనుక్షణం గుర్తుంచుకుంటూ మనసా వాచా కర్మనా పరోపకారం జరిగే పనులనే చేస్తూ నిత్యనూతన ఆరోగ్య సౌభాగ్య మహాభాగ్యాలతో ఈ మానవజన్మను సార్థకం చేసుకోవాలని సూచిస్తూ.......................



Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO**, Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com

పచ్చిజీలకర 3గ్రా, వేయించిన జీలకర 3గ్రా, చక్కెర 6గ్రా, ఆవనెయ్యి 10గ్రా, తింటుంటే కాళ్ళ తీపులు ఖతమ్

# హైద్రాబాద్‌లో మార్చి - 29, 30, 31 తేదీల్లో వృత్తినుండి, బాధ్యతలనుండి విముక్తులైన వృద్ధులను ఆయుర్వేదమ్మగా,ఆయుర్వేదయ్యగా తీర్చిదిద్దే ఉచితశిక్షణాశిబిరం

**సమయం:** ఉ॥ 8గం॥-సా॥ 5గం॥, **వేదిక:** మన మాదాపూర్ కార్యాలయంవద్ద

**ఆహారం :** ఉ॥ 10గం॥ - భోజనం, మ॥ 2గం॥ - అల్పాహారసౌకర్యం

**గమనిక :** రాత్రి బస, ఆహారం ఎవరికివారే ఏర్పాటుచేసుకోవాలి



**అభ్యర్థులకు అర్హతలు :**

1) వృత్తినుండి, కుటుంబబాధ్యతల నుండి విముక్తులై ఉండాలి.
2) సాధారణ అనారోగ్య సమస్యలు తప్ప దీర్ఘవ్యాధులుండకూడదు.
3) కుల మత వర్ణ వర్గ ప్రాంత భేదాలులేని సమతాహృదయం కలిగిఉండాలి.
4) సదా ఓర్పుతో, చిరునవ్వుతో అందరినీ ఆత్మీయులుగా భావించగలగాలి.
5) దేశాన్ని, ధర్మాన్ని అకుంఠితదీక్షతో రక్షించడమే శేషజీవిత లక్ష్యమై ఉండాలి.

**శిక్షణాంశాలు :**

1) భరతఖండ ఆవిర్భావ వికాసాలు భారతీయ మహర్షుల పరిశోధనలు
2) స్వాతంత్ర్యానికి ముందు తరువాత భారత ప్రజల జీవన స్థితిగతులు
3) స్వతంత్ర దేశంలో ప్రతిమనిషిని రోగిష్టిగా మార్చిన ఆధునిక విషనాగరికత
4) ఔషధాలు లేకుండా ఋషివిజ్ఞానంతో జాతిని ఆరోగ్యవంతం చేసే మార్గాలు
5) విద్యార్థులను మాతృపితృదేశభక్తులుగా తీర్చిదిద్దే మహోన్నత విధివిధానాలు

**దరఖాస్తు ఎలా చేయాలి?**

పైన తెలిపిన అర్హతలను పలుమార్లు చదివి మీరెలా అర్హులౌతారో మీ పూర్తి వివరాలు పాస్‌పోర్ట్‌సైజ్ ఫోటోతో, ఫోన్‌నెంబర్‌తో కూడిన పూర్తి చిరునామాతో తెల్లకాగితంపైన వ్రాసి ది.15-03-2013 లోగా మా కార్యాలయానికి పంపగలరు. మీ ఆగమనానికి ఆహ్వానం పలుకుతూ ........

**ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ పల్చూరి**

**దరఖాస్తులు పంపవలసిన చిరునామా :**

అందరికి ఆయుర్వేదం, ప్లాట్‌నెం. 17, రోడ్ నెం. 5 Extn,
జవహర్ కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైద్రాబాద్ - 33





నేలగుమ్మడిపొడి 5గ్రా, చక్కెర 5గ్రా, వెన్న 10గ్రా, తింటుంటే శరీరం బలుస్తుంది




# పదికాలాలపాటు ప్రాణాలు నిలవాలంటే ప్రాణవాయువుల రహస్యం ప్రతి మనిషికి తెలియవలసిందే

ప్రియమైన బిడ్డలారా! మన శరీరంలో వాయువు ఎన్ని రూపాలుగా ఏయే స్థానాల్లో ఏయే కార్యకలాపాలు సక్రమంగా నిర్వర్తిస్తుంటే ఆరోగ్యం కలుగుతుందో, అవి వ్యతిరేకంగా మారినప్పుడు దేహం ఏయే వ్యాధులకు గురౌతుందో తెలుసుకోగలిగితేనే ఎప్పటికప్పుడు గతితప్పిన వాయువులను క్రమపరచుకుంటూ మన శరీరాన్ని నిరోగమయంగా కాపాడుకోగలం. ఆ వివరాలు శ్రద్ధగా చదివి అర్థంచేసుకొని ఆచరించండి.

## పంచప్రాణాలవంటి పంచవిధ వాయువులు

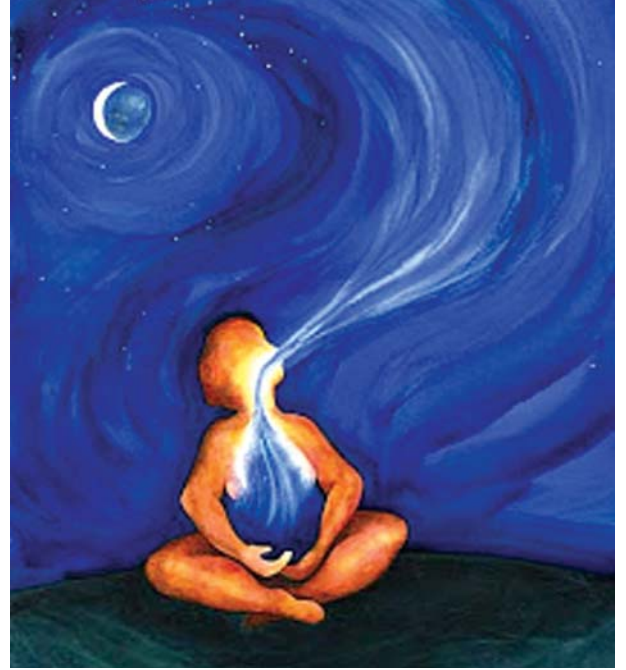
మానవశరీరంలో దేహమంతా సంచరించే వ్యాన వాయువే ఆయా స్థానభేదకార్యకలాపాలను బట్టి 1) ఉదాన వాయువు 2) ప్రాణవాయువు 3) సమానవాయువు 4) అపానవాయువు 5) వ్యానవాయువు అనే అయిదు విధాలుగా అయిదుపేర్లతో పిలువబడుతుంది.

1) ఉదానవాయువు కంఠాన్ని ఆశ్రయించి, 2) ప్రాణవాయువు హృదయాన్ని ఆశ్రయించి, 3)సమాన వాయువు జఠరాగ్నిని ఆశ్రయించి 4) అపానవాయువు మలాశయాన్ని ఆశ్రయించి 5) వ్యానవాయువు సర్వశరీరాన్ని ఆశ్రయించి మనవదేహాన్ని పరిపాలిస్తుంటయ్.

ఈ వాయువులు ఆయాస్థానాల్లో తమ విధులను నిర్వర్తించడంలో అవరోధం కలిగినప్పుడు అవి ప్రకోపించి వికృతరూపం దాల్చడంవల్ల ఏయే వ్యాధులు శరీరంలో కలుగుతాయో సవివరంగా చెప్పుకుందాం.

## ఉదానప్రకోపంతో - ఏ వ్యాధులొస్తయ్?

మన శరీరంలో కంఠాన్ని ఆశ్రయించి ఉండే ఉదాన వాయువు అక్కడ నుండి పై శిరోభాగాల్లోకి ప్రసరిస్తూ మాట్లాడటానికి, దృశ్యాలు చూడటానికి, వాసన పీల్చడానికి, వినడానికి సహకరిస్తూ ఆరోగ్యానికి అధినేతగా ఉంటుంది.



మన ఆలోచనల్లో, ఆహారవిహారాల్లో జరిగే పొరపాట్లవల్ల ఈ ఉదానవాయువు ప్రకోపించి వికృతరూపం దాల్చి అనేకరకాల శిరోరోగాలను కంఠరోగాలను నేత్రరోగాలను ముఖరోగాలను ముక్కురోగాలను కర్ణరోగాలను కలుగజేస్తుంది.

అంటే మన శిరస్సులో పుట్టే అనేకరకాల రోగాలకు, వికృతిచెందిన ఉదానవాయువే మూలకారణమని తెలుసుకొని సదా ఆ వాయువును కాపాడుకోవాలి.



## ప్రాణవాయుప్రకోపంతో ఏ వ్యాధులొస్తయ్?

మన శరీరంలో హృదయాన్ని ఆశ్రయించి ఉండే ప్రాణవాయువు దేహగతమైన ప్రాణాలకు ఆలంబనగా పని చేస్తుంటుంది.

నోట్లో పెట్టుకున్న ఆహారం ప్రాణవాయువు సహకారంతోనే గొంతులోకి, ఉదరంలోకి ప్రవేశించగలుగుతుంది. మానవుల తప్పిదాలవల్ల తప్పుల తడికవంటి జీవన విధానాలవల్ల ప్రాణావాయువు ప్రకోపించి దుష్టమైతే అది నోటిలోను గొంతులోను ఆహారనాళంలోను ఊపిరితిత్తుల్లోను అడ్డుపడుతూ దగ్గు ఆయాసం ఆస్తమా ఎక్కిళ్ళవంటి వ్యాధులను కలుగజేస్తుంది.

## సమానవాయుప్రకోపంతో ఏ వ్యాధులొస్తయ్?

మన శరీరంలో జఠరాగ్నిని ఆశ్రయించి దానికి సమీప స్థానంలో సంచరించే సమానవాయువు ఆమాశయంలోను పక్వాశయంలోను తిరుగుతూ జఠరాగ్నితో కలిసి తిన్న ఆహారాన్ని సక్రమంగా జీర్ణంచేస్తూ ఆహారరసాన్ని మలభాగాలను మూత్రాన్ని వేరువేరుగా విభజిస్తుంటుంది.

అకాలనిద్ర, అకాలభోజనం, అకాలసంభోగంవంటి పొరపాట్లవల్ల ఈ సమానవాయువు ప్రకోపించి దుష్టమైనదై జఠరాగ్నిని పాడుజేసి అగ్నిమాంద్యం, అజీర్ణం, అతిసారం, కడుపులో గడ్డలవంటి వ్యాధులను కలుగజేస్తుంది.

## అపానవాయుప్రకోపంతో ఏ వ్యాధులొస్తయ్?

శరీరంలో మలాశయాన్ని ఆశ్రయించి ఉండే అపానవాయువు ఆయా సమయాల్లో మలమూత్రాలను, పురుషుల్లో వీర్యాన్ని, స్త్రీలలో ఆర్తవాన్ని, ప్రసవసమయంలో గర్భస్థపిండాన్ని బయటకు తోసివేస్తుంటుంది. పనులవత్తిడిలోపడి మలమూత్రాలను బలవంతంగా నిరోధించడం, సంభోగంలో వీర్యాన్ని ఆపడంవంటి ప్రకృతి వ్యతిరేక కార్యకలాపాలవల్ల ఈ అపానవాయువు ప్రకోపించి తీవ్రరూపందాల్చి మూత్రాన్ని నిరోధించే మూత్రకృచ్ఛ్రం, మూత్రబంధం, మూత్రగ్రంధిలో వాపు, మూత్రపిండాలు కుంచించుకుపోవడం, ఆసనంవద్ద అర్శమొలలు భగందరం పుట్టడం, పురుషుల్లో వీర్యోత్పత్తి జీవకణాల ఎదుగుదల నిలిచిపోవడం, స్త్రీలలో అండాలను విడుదలకాకుండా ఆపడం, గర్భంరాకుండాచేయడం, గర్భస్రావం కలిగించడం వంటి అనేక రకాలైన క్రూరవ్యాధులకు కారణమౌతుంది.

## వ్యానవాయుప్రకోపంతో ఏ వ్యాధులొస్తయ్?

శరీరంలో సర్వదేహాన్ని ఆశ్రయించి ఉండే ఈ వ్యానవాయువు తిన్న ఆహారం నుండి పుట్టే ఆహారరసాన్ని క్షణకాలంలో శరీరమంతా వ్యాపింపజేస్తూ రక్తస్వేదాలప్రసరణకు సహకరిస్తుంది. అంతేగాక మిగిలిన నాలుగు వాయువుల క్రియలకు తోడ్పడుతుంటుంది.

శరీరానికి ఏమాత్రం శ్రమ కలిగించకుండా వ్యాయామంలేకుండా అధికసమయం కూర్చొనిగాని పడుకొనిగాని కాలక్షేపం చేస్తుంటే ఈ వ్యానవాయువు ప్రకోపించి వికృతరూపం దాల్చి సర్వశరీరాన్ని లేదా అర్ధశరీరాన్ని చెడు వాయువుతో నింపి పక్షవాతం, సర్వాంగవాతం వంటి ఎనభైరకాల వాతవ్యాధులకు కారణమౌతుంది.

## పంచవాయు రక్షణతో ప్రాణాలు పదిలం

పైన తెలిపిన పంచవిధవాయువులు మానవతప్పిదాలవల్ల ఒకేసారి ప్రకోపించి తీవ్రరూపం దాల్చినప్పుడు నిస్పందేహంగా శరీరానికి మరణశాసనం లిఖిస్తుంది.

కాబట్టి బుద్ధిమంతులైన మానవులు రోజూ రెండు పూటలా స్నానానంతరం విధిగా పదిహేను నుండి ముప్పై నిమిషాలపాటు ప్రాణాయామాన్ని ఆచరిస్తూ ఈ పంచవాయువులను పదిలంగా కాపాడుకోగలిగితేనే పది కాలాలపాటు అనగా నూరు వసంతాలపాటు దివ్యంగా దేదీప్యమానంగా బ్రతకగలుగుతారు. శుభం.



# పక్షవాతం ఎందుకు వస్తుంది?




**84 రకాల వాతాల్లో పక్షవాతం ఒకటి. శరీరంలో ఒక ప్రక్క కుడిగాని, ఎడమగాని పనిచేయకుండా పోవడమే పక్షవాతం అంటారు. ఇది అధికరక్తపోటువల్లగాని చల్లటి వాతావరణంలో గంటల తరబడి తిరగడంవల్లగాని ప్రయాణసమయాల్లో కిటికివద్ద కూర్చొని ప్రయాణించడంవల్లగాని మానసికవత్తిడివల్లగాని ఇలా ఎన్నెన్నో కారణాలవల్ల ఈ పక్షవాతం కలుగుతుంటుంది.**

ముఖ్యంగా ముఖానికి మాత్రమే కలిగే ముఖపక్షవాతం, కాలికిగాని చేతికిగాని రెండింటికిగాని లేదా శరీరం కింది భాగం మొత్తంగాని పనిచేయకుండా పోవడం చూస్తున్నాం. సంవత్సరాల తరబడి మానసిక వత్తిడిలకు గురై అధిక రక్తపోటు ఏర్పడి మధుమేహం, చర్మవ్యాధులు మొదలైన సమస్యలు ఏర్పడి దీర్ఘకాలికంగా ఇంగ్లీష్‌మందులు వాడుతూ రోజురోజుకు రోగనిరోధకశక్తి తగ్గి ఆకస్మిక వార్తలు విన్నప్పుడో, కోపతాపాలకు గురైనప్పుడో రాగద్వేషాలు పెరిగిపోయి అగస్మత్తుగా ఏదోఒక రకమైన పక్షవాతం నేటి ఆధునికులపైన దాడిచేస్తుంది. కాబట్టి ఈ పక్షవాతం రాకుండా ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో, వచ్చిన తరువాత ఎలాంటి పరిచర్యలు చేసి బాగుచేసుకోవాలో తెలుసుకుందాం.



## పక్షవాతం రాకుండా - జాగ్రత్తలు

1) ఉదయం లేదా రాత్రి సమయాల్లో చల్లని గాలిలో తిరగడం, అతిచల్లని నీటితో స్నానంచేయడం మానుకోవాలి. ఆ సమయాల్లో బయటకు వెళ్ళవలసివస్తే దళసరి వస్త్రాలు ధరించి చెవులకు చలిగాలి తగలకుండా బట్టతో గట్టిగా కట్టుకోవాలి.

2) స్త్రీలు చల్లటి నీళ్ళలో పనిచేయవలసివస్తే కాళ్లకు పాదరక్షలు ధరించడం, సూర్యోదయం తరువాతనే చన్నీళ్లకు సంబంధించిన పనులు చేసుకోవడం లేదా అవకాశముంటే వేడినీళ్ళను ఉపయోగించుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

3) సంవత్సరం పొడవునా ప్రత్యేకించి చలికాలంలో వ్యాయామం, ఆసనాలు, ప్రాణాయామం తప్పనిసరిగా ఆచరించాలి. అప్పుడే ఆ వాతావరణానికి తట్టుకునే శక్తి కలుగుతుంది.

4) అధిక రక్తపోటు రాకుండా ఆహారంలో ఉప్పు కారం పులుపు తగ్గించడం, చీటికి మాటికి అతికోపానికి లోను కాకుండా ఉండడం అలవాటుచేసుకోవాలి.

5) అధికరక్తపోటు, మధుమేహం మొదలైన వ్యాధులకు దీర్ఘకాలికంగా ఇంగ్లీష్ మందులు వాడటానికి అలవాటు పడకుండా ప్రకృతి సహజమైన ఆహారనియమాలు పాటిస్తు ఆయా వ్యాధులను అదుపులో పెట్టుకోవాలి.

6) మానసిక సమస్యలతో మనసు వికలంచేసుకొని చింతాక్రాంతులై యేండ్ల తరబడి తాగుడుకు బానిసలై నాడీవ్యవస్థను బలహీనపరచుకొని పక్షవాతంవంటి వ్యాధులతో మంచానపడే దుస్థితి రాకుండా ధ్యానసాధన ద్వారా మానసిక ప్రశాంతతను అలవరచుకోవాలి.

7) ప్రకృతి వ్యతిరేకమైన జీవనవిధానంతో అకాలభోజనం, అకాలనిద్ర, అకాల సంభోగం, మద్యపానం, మాంసాహార సేవనంవంటి చర్యలతో శరీరంలో రక్తంలో కొవ్వు పెంచుకొని ఆ కొవ్వు మెదడులోనో, గుండెలోనో గడ్డలుగా మారి రక్త ప్రసరణకు అడ్డు పడుతూ ఈ పక్షవాతం, గుండెపోటులాంటి దురవస్థలు రాకుండా తగుజాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

(వచ్చే సంచికలో పక్షవాతం వచ్చాక చేయవలసిన గృహచికిత్సలు తెలుసుకుందాం)





# ఆరోగ్యానికి ఉదయం ఎంత నీరు తాగాలి?

ప్రియాతిప్రియమైన ఆయుర్వేద బిడ్డలారా! రోజూ నిద్రలేవగానే ఎంత నీరు తాగాలి? అనే అంశంపైన స్పష్టతలేక ఎవరు ఎలాచెబితే అలా తాగుతూ అనేకమంది రోగాలపాలౌతున్నారు. ప్రాచీన ఆయుర్వేద మహర్షులు ఈ విషయంలో ఉషఃపానవిధిని ఎలా నిర్ధారించారో తెలుసుకొని ఆచరిద్దాం.



## వర్ష, శీతాకాలాల్లో ఎంత నీరు తాగాలి?

వర్షాకాలంలోను, చలికాలంలోను ఉదయం నిద్రలేవగానే సూర్యోదయ కాలంలో ఎనిమిదిగుక్కల నీరు సేవించాలని ఋషులు పేర్కొన్నారు. ఒకసారి నోట్లో ఎన్ని నీరు పడతాయో ఆ ప్రమాణాన్ని గుక్క అంటారు.

## ఎండాకాలంలో - ఎంత నీరు తాగాలి?

ఎండాకాలంలో ఉదయంపూట ఎనిమిది దోసిళ్ళలో పట్టినన్ని మంచినీళ్ళు సూర్యోదయకాలంలో సేవించాలని ప్రాచీన వైద్యశాస్త్రవేత్తలు నిర్ధారించారు. రెండు చేతులను ఒకటిగా కలిపి గిన్నెలాగా మడిచి నీటిని నింపితే దాన్నే దోసిలి అంటారు.

## రాగిచెంబులోని నిలువనీటినే ఎందుకు తాగాలి?

రాత్రి నిద్రించేముందు రాగిచెంబులో మంచినీటిని పోసి మంచం ప్రక్కనే చెక్కపీటమీద చెంబునుంచుకోవాలి. తెల్లవారుజామున సూర్యోదయానికి ముందే అనగా రాత్రి యొక్క చివరిఝాములో నిద్రలేచి వేరే నీటితో పుక్కిలించి ఊసివేసి రాగిచెంబులోని నీటిని పైన తెలిపిన ప్రమాణంగా నిదానంగా కొద్దికొద్దిగా సేవించాలి. గబగబ గటగట వేగంగా నీటిని తాగరాదని మహర్షుల సూచన.

## ఉదయజలపానంతో ఏం జరుగుతుంది?

నిద్రలేవగానే మంచినీటిని సేవించడంవల్ల నోరు గొంతు ఆహారనాళం ప్రేవులు ప్రీతిచెంది దేహంలోని వాతం పిత్తం కఫం అనబడే మూడు మూలధాతువులు ఎగుడుదిగుడులేకుండా సమంగా ఉంచబడుతూ ఆ వ్యక్తి జీవితకాలమంతా నిరోగిగా నిండు ఆయుష్మంతుడిగా సుఖశాంతులతో వర్ధిల్లగలుగుతాడు.

## అధిక జలపానం అనర్థ అనారోగ్యదాయకం

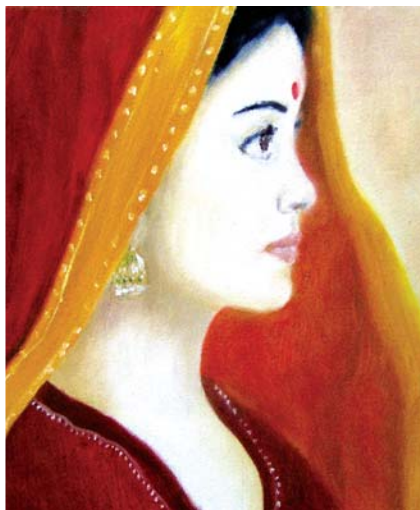
ఎక్కువ నీళ్ళు తాగితే ఎక్కువ ఆరోగ్యం కలుగుతుందనే భ్రమలో ఈనాడు చాలామంది నిద్రలేచీలేవగానే లీటర్లకు లీటర్లు నీళ్ళు తాగుతున్నారు. ఈ విధానాన్ని ఆయుర్వేద మహర్షులు వేలయేండ్లనాడే నిర్ద్వంద్వంగా ఖండించారు. అధికంగా నీళ్ళు తాగడంవల్ల అప్పుడప్పుడే రగులుతున్న జఠరాగ్ని ఆరిపోయి దానివల్ల అగ్నిమాంద్యం ఏర్పడి తిన్న ఆహారం పచనంకాక అజీర్ణం మలబద్దకం పుట్టి క్రమంగా జ్వరం కలుగుతుంది.

ఆ తీవ్రజ్వరంవల్ల దేహపోషకాలైన రసం, రక్తం, మాంసం, కండరం, ఎముక, మజ్జ, వీర్యం లేదా ఆర్తవం శోషించి అన్ని అవయవాలు శిథిలమౌతూ ఆఖరకు అకాలమరణం కలుగుతుందని ఆయుర్వేదం తేల్చిచెప్పింది. కాబట్టి మా ప్రియమైన బిడ్డలు మితంగా జలపానం చేస్తూ సుఖించుదురుగాక ! శుభం.



# వంధ్యాస్త్రీలకు - సంతానవరాలు


డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, బి.ఎ.ఎం.ఎస్



## సంతానంకోరే స్త్రీలకు - సూచనలు

ప్రియమైన కుమార్తెలారా! మేనకోడళ్ళారా! బహిష్టు సక్రమంగా రాకపోవడం వల్ల, అండాలు క్రమంగా విడుదల కాకపోవడంవల్ల, గర్భాశయనాళాలు మూసుకు పోవడంవల్ల, గర్భాశయంలో గడ్డలు అండాశయంలో నీటిబుడగలు ఏర్పడటంవల్ల, గర్భాశయంలో గొడ్డుపురుగులనే సూక్ష్మజీవులు చేరిఉండటంవల్ల, భర్త వీర్యంలో సంతానోత్పాదక జీవకణాలు సమృద్ధిగా లేకపోవడంవల్ల ఇంకా అనేక కారణాలవల్ల గర్భోత్పత్తి జరగదు. గత సంచికల్లోను, సౌందర్యవేదం, దాంపత్యవేదం గ్రంథా ల్లోనూ, సంతానం అనబడే డివిడిలోనూ విపులంగా తెలిపిన మార్గాలను ఆచరించి గర్భాశయాన్ని ముందుగా శుద్ధిచేసుకొని ఆ తరువాత క్రింద చెప్పబోయే యోగాల ను ఆచరించి చక్కని సంతానాన్ని పొందవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.

## త్రికటుకాలతో - తిరుగులేని యోగం

సొంఠి 100గ్రా, పిప్పళ్ళు 100గ్రా, మిరియాలు 100గ్రా, నాగకేసరాలు 100గ్రా, తీసుకోండి. మొదటి మూడు పదార్థాల ను చిన్నమంటపైన దోరగా వేయించి దంచి జల్లించి నాలుగోచూర్ణంలో కలిపి నిలవజేసుకోండి.

బహిష్టు వచ్చిన రోజునుండి వరుసగా 3 రోజులపాటు ఈ చూర్ణం 5గ్రా, మోతాదుగా ఒకచెంచా దేశవాళి ఆవునేతితో కలిపి పరగడపున తిని ఒకగంటవరకు మరేమీ తినకుండా ఉండండి. ఆ 3రోజులు ఆహారంలో అన్నం, పెసరపప్పు, నెయ్యి, పాలు, చక్కెర మాత్రమే వాడుతూ శరీరానికి అధికమైన శ్రమ కలిగే పనులు చేయకుండా ఎక్కువ విశ్రాంతి తీసుకోండి.

ఆ తరువాత పదవరోజు నుండి పదహారోరోజు వరకు చక్కని సంతానం కలగాలననే స్థిరమైన సంకల్పంతో భర్తతో సంసారంలో పాల్గొంటుంటే గర్భధారణ జరుగుతుంది. మొదటి నెలలోనే జరగకపోతే నిరాశపడకుండా మరలా తరువాత వచ్చే బహిష్టు సమయాల్లో పైన తెలిపినట్లే త్రికటుకచూర్ణాన్ని వాడుతూ ప్రయత్నించి విజయం సాధించండి.

## శివలింగితో - శివునివంటి సంతానం

శివలింగికాయల్లోని విత్తనాలను తెచ్చుకొని ఆరబెట్టి దంచి జల్లించినపొడి 100గ్రా, దోరగా వేయించి జల్లించిన తెల్లజిలకరపొడి 100గ్రా, తీసుకొని కలిపి నిలవ జేసుకోండి. ఈ చూర్ణాన్ని బహిష్టుస్నానం చేసిన రోజునుండి వరసగా 21రోజుల వరకు ఉదయం పరగడపున 10గ్రా, మోతాదుగా ఒక కప్పు దేశవాళి ఆవుపాలలో కలిపి సేవించి ఒకగంట వరకు మరేమీ తినకుండా జాగ్రత్త వహించండి.



ఆ తరువాత వచ్చే బహిష్టుదినాల్లో పైన తెలిపినట్లు పదినుండి పదహారోరోజు వరకు సంతానంకోసం ప్రయత్నించి సఫలం పొందండి.





## మయూరశిఖితో – మహావీరశూర సంతానం

మయూరశిఖి నెమలిపింఛంలాగా ఉంటుంది. ఇది పచ్చిది దొరకకపోయినా ఎండినది దొరికినా కూడా ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఎండిన మయూరశిఖిని నీటిలో వేసి ఉంచితే అది తిరిగి పచ్చిమొక్కలాగా ప్రాణం పోసుకుంటుంది.

ఇది మరణంలేని మొక్క. నీటిలో పచ్చగా మారగానే తీసి తగినన్ని దేశవాళి ఆవుపాలతో కలిపి నూరి బట్టలోవేసి పిండితీసిన రసం బహిష్టులో ఉన్న ఆ 3రోజులు పరగడపున 20గ్రా, మోతాదుగా సేవించాలి. పైన తెలిపినట్లు సంసారంలో పాల్గొం టుంటే అతిశక్తివంతమైన, దీర్ఘాయుష్మంతమైన పుత్రసంతానం కలుగుతుంది.

## గర్భదోషాలకు – గొడ్డు ఆగాకరదుంప



గొడ్డు ఆగాకరదుంపలను తీసుకొచ్చి కడిగి నీడలో బాగా గాలి తగిలేచోట ఆరబెట్టి ఎండిన తరువాత దంచి జల్లించి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా 5గ్రా, మోతాదుగా కప్పు దేశవాళి ఆవుపాలతో కలిపి అందులో ఒకటీచెంచా కండచక్కెరపొడి కూడా వేసి సేవిస్తుంటే అన్నిరకాల స్త్రీగర్భదోషాలు హరించిపోయి సంతానయోగ్యత కలుగుతుంది.

## గర్భదోషాలకు – దూసరితీగయోగం



పరీక్షల్లో స్త్రీల గర్భాశయంలో ఏ లోపంలేదని ఋజువైనా కూడా ఆ స్త్రీకి సంతానం కలగకపోతే ఆమె గర్భాశయంలో కంటికి కనిపించని గొడ్డు పురుగుల నబడే సూక్ష్మజీవులు చేరి ఉన్నాయని అర్థంచేసుకోవాలి. దూసరితీగ నుండి తగినంత ఆకును తీసుకొచ్చి రాత్రి నిద్రించేముందు ఆ ఆకును స్త్రీలు తమ పొత్తికడుపుపైన పేర్చినట్లుగా అమర్చి పైన బట్టవేసి కట్టుకట్టుకొని ఉదయం వరకు ఉంచి తీసివేయాలి.

దీంతోపాటు దూసరిఆకులరసం 20గ్రా, మోతాదుగా కండచక్కెరపొడి 10గ్రా, కలిపి రెండుపూటలా లోనికి సేవించాలి. రోజూ పచ్చిఆకులు దొరకనివారు ఒకేసారి ఆకులు తెచ్చుకొని నీడలో ఆరబెట్టి దంచి చూర్ణంచేసి వాడుకోవచ్చు. ఈ విధంగా ఒకవారంరోజులపాటు ఆచరిస్తే గర్భాశయ సూక్ష్మజీవులు హరించిపోయి ఆ స్త్రీకి సంతాన యోగ్యత కలుగుతుంది.

## థైరాయిడ్ తగ్గిన – అనుభవం



పూజ్యులైన ఏల్చూరి గురువుగారికి నా హృదయపూర్వక నమస్కారాలు. నా పేరు రోహిణి. మీరు టి.విలో చెప్పే కార్యక్రమాలు చూస్తూ మీ ఆయుర్వేద కార్యక్రమాలకు హాజరౌతూ మీరు చెప్పే ఆయుర్వేద యోగాలను మా ఇంటిల్లిపాది అనుసరిస్తూ పాటిస్తున్నాం. కొద్దిరోజుల క్రితం నేను గొంతునొప్పి సమస్యతో బాధపడ్డాను. పరీక్ష చేయించుకుంటే థైరాయిడ్ ఉందని తెలిసింది. థైరాయిడ్ నివారణకు మీరు సూచించిన యోగాలను అమలులోపెట్టాను.

ఉదయాన్నే నిద్రలేచి ముక్కులో రెండు చుక్కల వేపనూనె వేసుకొని తల పైకెత్తి 10 ని.లు ఉండేదాన్ని. నువ్వులనూనె గోరువెచ్చగా చేసి గొంతుకు రాసి మర్దనాచేశాను. దేవదారుచెక్క, పిప్పళ్ళు, తానికాయ, కరక్కాయ, ఉసిరికాయల పొడిని పావుచెంచా మోతాదుగా తేనెతో రంగరించి తీసుకున్నాను. ఇలా 100రోజులపాటు క్రమంతప్పకుండా వాడిన తరువాత థైరాయిడ్ పరీక్ష చేయిస్తే థైరాయిడ్‌సమస్య లేదని చెప్పారు. నాకు చాలా ఆనందంగా ఉంది. ధన్యవాదాలు.

రోహిణి, నాచారం, హైద్రాబాద్, సెల్ : 9290080973





# ఆయుర్వేద కేశసౌందర్యం

## వెంట్రుకల సమస్యలు ఎందుకొస్తున్నయ్?

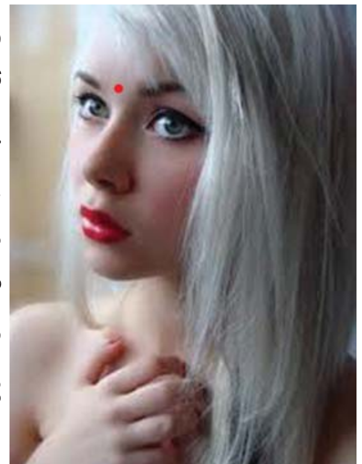
తరతరాలుగా పెద్దలు అనుభవంతో చెప్పిన కేశసంరక్షణ మార్గాలను పూర్తిగా విడిచిపెట్టి విదేశీ ఆధునిక విషనాగరికత మత్తులోపడి విషకలుషితమైన నూనెలను, షాంపోలను, రంగులను, క్రీములను అతిగా యేండ్ల తరబడి వాడటంవల్ల ఆ విషాలు వెంట్రుకల కుదుళ్ళను, మాడుచర్మాన్ని బలహీనపరుస్తున్నయ్.

వెంట్రుకలకు బలం కలిగించే గుంటగలగర, నువ్వులు, కొబ్బరి, బెల్లం, మినుములు, మెంతులు, ఉసిరికపండ్ల వంటి పదార్థాలను వాడటం పూర్తిగా నిషేధించడంవల్ల క్రమక్రమంగా లోపలినుండి తగిన శక్తి వెంట్రుకలకు అందక, పైనుండి వేసే విషాలు తోడై వెంట్రుకలు తెల్లబడటం, అన్నికాలాల్లో వెంట్రుకలు ఊడిపోవడం, తలలో చుండ్రు, కురుపులు, దురద పుట్టడం, ఎన్ని మందులు వాడినా వెంట్రుకలు పొట్టిగా, పలుచగా నిర్జీవంగా ఉండటం, బట్టతలరావడం, పేను కొరుకుడు పుట్టడంవంటి అన్నిరకాల వెంట్రుకల సమస్యలు ఉత్పన్నమౌతున్నయని తెలుసుకోండి. ఈ పొరపాట్లను సరిదిద్దుకొని క్రింద చెప్పబోయే ఆహారమార్గాలను ఆచరిస్తూ కేశసౌందర్యాన్ని పొందండి.

## వెంట్రుకల రంగులతో – వెయ్యిరోగాలు

ముఖ్యంగా ఈనాడు పిల్లలకు యౌవనప్రాయంలోని యువతీయువకులకు పసితనం నుండే వెంట్రుకలు తెల్లబడటం జరుగుతుంది. ఇక పెద్దల సంగతి చెప్పవలసిన అవసరమే లేదు. పాతికేళ్ళు దాటిన వాళ్ళందరికీ తల ముగ్గుబుట్టలాగా మారుతూనే ఉంది. ఆ సమస్యలకు వెంటనే తగిన చర్యలద్వారా ఆ తెల్లవెంట్రుకలను నల్లగా మార్చుకోవడం చేతగాక విష రసాయనాలతో కూడిన రంగులను తలకు వాడుతూ వాటి దుష్ప్రభావంతో జుట్టు ఊడిపోవడం, కంటిచూపు దెబ్బతినడం, ముఖమంతా నల్లగా బొగ్గులాగా మారడం జరుగుతుంది. ఇప్పటికైనా కళ్ళు తెరవండి.

## అకాలంలో వెంట్రుకలు – తెల్లబడుతుంటే



❀ రాత్రి నిద్రించేముందు ఉసిరికబెరడుపొడి పిల్లలకు అరటీచెంచా, యువతీ యువకులకు ఒక టీచెంచా మోతాదుగా సమంగా కండచక్కెరపొడి కలిపి మంచినీటితో ప్రతిరోజు సేవింపజేస్తుంటే క్రమంగా అకాలంలో కలిగిన తెల్లవెంట్రుకలు నల్లబడతయ్.

❀ ఒక పెద్దగ్లాసు మంటినీటిలో ఉసిరికముక్కలు 10 వేసి రాత్రినుండి ఉదయంవరకు నానబెట్టి ఉదయం చిన్న మంటమీద అరకప్పు గాఢకషాయం మిగిలేవరకు నిదానంగా మరిగించి వడపోసి ఆ కషాయం గోరువెచ్చగా అయిన తరు వాత మృదువుగా వెంట్రుకల కుదుళ్ళలోకి ఇంకేటట్లుగా మర్దనచేసి అరగంటాగాక శీకాకాయపొడితో తల స్నానం చేయాలి. ఇలా వారానికి రెండుసార్లు చేస్తుంటే చిన్నతనంలో వచ్చిన తెల్లజుట్టు నల్లబడుతుంది.





## రోజూ తలవెంట్రుకలు – ఊడిపోతుంటే

❀ తలస్నానానికి గంటముందుగా ఉసిరికపండ్లరసం రెండుచెంచాలు, నిమ్మపండు రసం రెండుచెంచాలు కలిపిన మిశ్రమాన్ని మెల్లమెల్లగా జుట్టును పాయలుపాయలుగా విడదీసి వెంట్రుకల కుదుళ్ళలోకి ఇంకేటట్లుగా మర్దనచేయాలి. ఆరిపోయాక షాంపోలు వాడకుండా కుంకుడు, శీకాయచూర్ణాల మిశ్రమంతో తలస్నానం చేస్తుండాలి.

ఈ విధంగా అవసరాన్నిబట్టి వారానికి రెండులేదా మూడు సార్లు చేస్తుంటే వెంట్రుకలు ఊడటం ఆగిపోయి కేశసౌందర్యం సిద్ధిస్తుంది.

❀ నిమ్మపండురసం రెండుచెంచాలు, పట్టించిన కొబ్బరినూనె నాలుగుచెంచాలు బాగా కలిపి పెట్టుకొని ఆ మిశ్రమాన్ని పైన తెలిపినట్లు చేతి మునివేళ్ళతో సున్నితంగా వెంట్రుకల లోపలికి ఇంకేటట్లుగా మర్దనచేయాలి. దీనివల్ల క్రమంగా వెంట్రుకల నిర్జీవత, బిరుసుదనం తగ్గిపోయి కుదుళ్ళు గట్టిపడి మృదువైన కేశసౌందర్యం ప్రాప్తిస్తుంది.

## తలలో మాటిమాటికి – చుండ్రు పుడుతుంటే

కొబ్బరినూనె 100గ్రా, తీసుకొని చిన్నమంటమీద పొయ్యి మీదపెట్టాలి. అందులో నాలుగు నిమ్మపండ్లరసం కలిపి రసమంతా ఇగిరిపోయే వరకు మరిగించి దించి వడపోయాలి. ఆ నూనె గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో పచ్చకర్పూరంపొడి 2గ్రా, కలిపి మూతపెట్టి ఉంచాలి. అది కరిగి కలిసిన తరువాత సీసాలో నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని ప్రతిరోజు నిద్రించేముందు తగినంత మాడుకు తగిలేలా సున్నితంగా మర్దన చేస్తుండాలి. ఇలా చేస్తుంటే తలలో చుండ్రు దురద కురుపులు మొదలైన సమస్యలన్నీ తొలగిపోయి వెంట్రుకలు ఊడటం కూడా ఆగి తలలోని వేడి తగ్గి హాయిగా నిద్రపడుతూ కేశసౌందర్యం సిద్ధిస్తుంది.

# ఆహార నియమాలే అందానికి ఆరోగ్యానికి అన్ని సుఖాలకు ఆలవాలం




## ఏ పాత్రలో భుజిస్తే – ఏ లాభం కలుగుతుంది?



బిడ్డలారా! గతసంచికలో ఆహారవేళలు ఏకాంత భోజన నియామాలు వివరంగా చెప్పుకున్నాం. వాటితోపాటు ఏ లోహంతో తయారైన పాత్రలో అన్నం తింటే ఏం ప్రయోజనం కలుగుతుందో మనం తెలుసుకోవాలి.



❂ శ్రీమంతులైనవారు బంగారుపళ్ళెంలో రోజూ భోజనం చేస్తుంటే వాతపిత్తకఫ సంబంధమైన అన్ని దోషాలు హరించిపోయి ఆరోగ్యం కాపాడబడుతుంటుంది.



❂ వెండిపాత్రలో రెండుపూటలా భుజిస్తుంటే ఆ వెండి లోహప్రభావం ఆహారంలో కలుస్తూ శరీరంలోని అతివేడిని తగ్గించి కంటిచూపును నిరంతరం కాపాడుతుంటుంది.



❂ కంచుపళ్ళెంలో రెండుపూటలా భుజిస్తుంటే ఆ లోహప్రభావంవల్ల తినే ఆహారానికి రుచి పెరగటమేకాక మెదడుకు శక్తి కలుగుతూ రక్తదోషాలు నివారించబడతయ్.



❂ ఇత్తడి పాత్రలో భుజించడంవల్ల ఊపిరితిత్తుల్లోని అధికకఫం, ఉదరంలోని క్రిములు హరించిపోతయ్. అయితే దేహంలో వాతం పిత్తం పెరుగుతయ్.

❂ ఇనుపపాత్రలో లేక గాజుపాత్రలో భుజించడంవల్ల రక్తశుద్ధి వృద్ధి కలుగుతూ చెడునీరు, ఉబ్బురోగం, పాండురోగం, కామిలావ్యాధి హరించిపోయి అధికబలం కలుగుతుంది.



❂ చెట్లకర్రతో చేసిన పాత్రల్లో రెండుపూటలా భుజిస్తుంటే ఆ వృక్షలక్షణాలు ఆహారంలో కలిసి రుచి పెరుగుతుంది. అయితే దీనివల్ల కఫం పెరుగుతుంది.

❂ ఆకుల విస్తరిలో భుజించడంవల్ల ఆహారం రుచికరంగా ఉండి జఠరాగ్ని సమంగా ప్రజ్వరిల్లుతుంది. దేహంలో చేరిన విషాలు హరించిపోయి రోగనిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది.

కాబట్టి తమతమ అవకాశాలను బట్టి ఏ పాత్రలో భుజించాలో మీరే నిర్ణయించుకోండి.



**ప్రియమైన బిడ్డలారా! కోటి విద్యలు కూటికొరకే అని అందరికీ తెలిసి కూడా ఏ ఒక్కరూ ఆహార నియమాలు పాటించడంలేదు. ఈ ఒక్క పొరపాటే అన్ని రోగాలకు, దుఖా:లకు మూలమై మన జీవన మాధుర్యాన్ని మంటగలుపుతుంది. మీ పట్ల ఎంతో వాత్సల్యంతో బాధ్యతతో చెబుతున్న సదాహార మార్గాలను ఆచరించి జీవన స్వర్గాలను సృష్టించుకోమని కోరుతున్నాం.**



కప్పుపాలలో చెంచా ఆముదం కలిపి
తాగుతుంటే మర్మాంగాలవాపు తగ్గుతుంది



## ఏ పాత్రలో నీరు తాగితే – ఏ లాభం కలుగుతుంది?

మంచినీటిని నిలవజేసుకోడానికి అన్ని లోహపాత్రలకన్నా రాగిపాత్ర అత్యంత శ్రేష్ఠమైనదని మహర్షులు పేర్కొన్నారు. ఆ పాత్ర లభించనివారు కొనలేనివారు మట్టికుండలో నీరు నిలవుంచుకొని సేవించవచ్చని తెలిపారు. ఇంకా గాజుపాత్రల్లో నిలవుంచిన నీరు అతి పవిత్రమైనదిగా చలువచేసేదిగా ఉంటుందని చెప్పారు.

## భోజనం చేసేముందు – ఏమి తింటే ఆరోగ్యం?

భోజనానికి అరగంటముందుగా అల్లం, సైంధవలవణం తినాలని మహర్షులు సూచించారు. పిల్లలకు ఒక గ్రాము పెద్దలకు రెండుమూడుగ్రాముల మోతాదుగా అల్లం సన్నముక్కలుగా తరిగి వాటిపైన సైంధవలవణం చల్లి తినమని నిర్దేశించారు.

ఎందుకంటే అల్లం పైకి కారపురుచి కలిగిఉన్నా కూడా తిన్న తరువాత అది తీపిగా మారి పైత్యాన్ని హరించివేస్తుంది. దీనికి తోడుగా వాతపిత్తకఫాలను సదా సమంగా ఉంచగల సైంధవలవణం కలిపి తినడంవల్ల భోజనం చేయబోయేటప్పటికి నాలుక గొంతు శుభ్రపడి నోటికి రుచి పెరుగుతుంది. జఠరాగ్ని ఉద్దీపనం చెంది ఆహార స్వీకరణకు సిద్ధమౌతుంది.

## త్రిమూర్తి స్మరణతో – దృష్టిదోష నివారణ



తినబోయే ఆహారానికి దృష్టిదోషం తగలకుండా అది సక్రమంగా వంటబట్టడానికి త్రిమూర్తులను, ఆంజనేయుని స్మరించాలని ఆయుర్వేద ఋషులు నిబంధన విధించారు.

శ్లో॥ అన్నం బ్రహ్మ రసో విష్ణుః భోక్తాదేవో మహేశ్వరః
ఇతి సంచిత్య భుంజానం దృష్టిదోషో నబాధతే ॥

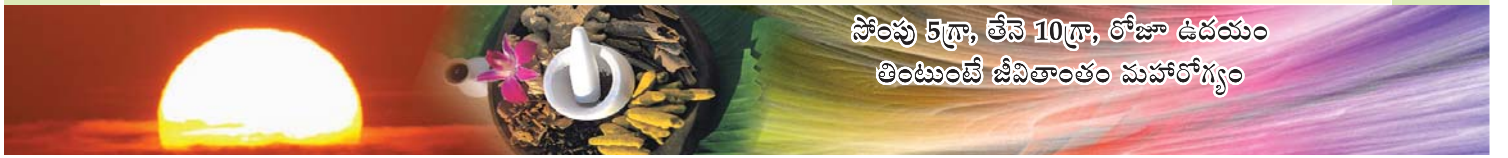
భావం : అన్నం బ్రహ్మస్వరూపమనియు ఆ అన్నంలో ఉండే మధురాది షడ్రసాలు విష్ణు స్వరూపమనియు, భుజించువాడు మహేశ్వర స్వరూపుడనియు భావిస్తూ ఎవరు భోజనం చేస్తారో వారిని దృష్టిదోషం బాధించదు.



శ్లో॥ అంజనీగర్భసంభూతం కుమారం బ్రహ్మచారిణం
దృష్టిదోష వినాశాయ హనుమంతం స్మరామ్యహం॥

భావం : అంజనాదేవి గర్భమందు పుట్టి బ్రహ్మచారైన హనుమంతుని తలచుకొని భుజించే వారికి దృష్టిదోషం కలుగదు. (వచ్చే సంచికలో భోజన విధానమెలా ఉండాలో తెలుసుకుందాం)





# ఆరోగ్య వంటలు – ఆయుర్వేద వంటలు




## శక్తిహీన స్త్రీపురుషులకు - కొబ్బరి పరమాన్నం



శరీరంలో రక్తం మాంసం కండరాలు తగ్గిపోయి బలహీనంగా తయారై ఏ పని లోను చురుగ్గా పాల్గొనలేని స్త్రీపురుషులకు ఈ క్షీరాన్నం సర్వశక్తులను అందిస్తుంది.

పచ్చికొబ్బరిని సన్నపొట్టులాగా తురిమి కళాయిపాత్రలో వేసి అందులో తగి నన్ని దేశవాళి ఆవుపాలు పోసి చిన్నమంటపైన మరిగించాలి. కాగుతుండగా తగిన మోతాదుగా పంచదార, ఆవునెయ్యి వేసి కలపాలి. పదార్థాలన్ని కలిసిపోగానే పాత్రను దించాలి. ఇదే కొబ్బరి పరమాన్నం అనబడుతుంది.

దీన్ని వారివారి జీర్ణశక్తికనుగుణంగా తగు మోతాదుగా భుజిస్తుంటే శరీరానికి ఎంతో ఇంపుగా మనోహరంగా చలు వజేసేదిగా ఉండి రక్తంలోని వేడిని తగ్గించి అమితపుష్టిని కలిగిస్తుంది. కొబ్బరిలోని విశేష జీవౌషధ లక్షణాలవల్ల వీర్యంలో జీవకణాలసంఖ్య అపారంగా పెరిగి అంతులేనంత వీర్యశక్తి తయారౌతుంది. అలాగే స్త్రీలలో కూడా అండాలు సక్రమంగా ఉత్పన్నమౌతూ శారీరక దారుఢ్యం, చర్మానికి నునుపు, కాంతి, తేజస్సు కలుగుతయ్.

## వాత, పిత్త శరీరులకు - సేమ్యా పాయసం

మైదాపిండిని మంచినీటితో కలిపి మెత్తగా పిసికి జల్లెడలో వేసి రుద్దితే చిన్నచిన్న గోధుమగింజలంత ముక్కలు కింద పాత్రలో పడుతుంటయ్. వాటిని ఎండబెట్టి నిలవజేసుకోవాలి. అవసరమైనప్పుడు తగినన్ని ముక్కలను తీసుకొని కళాయిపాత్రలో వేసి దేశవాళి ఆవుపాలు, దేశవాళి ఆవునెయ్యి, తగినంత బెల్లం లేక పంచదార కలిపి చిన్నమంటమీద పాయసంలాగా తయారయ్యే వరకు మరిగించాలి. ఇదే సేమ్యా పాయసం.

ఈ పాయసం కొంచెం తక్కువగా మాత్రమే భుజిస్తుండాలి. ఎందుకంటే ఇది అమితమైన గురుగుణం కలిగి త్వరగా జీర్ణంకాదు. కాబట్టి పరిమితంగా సేవిస్తుంటే శరీరంలో అతిత్వరగా చొచ్చుకుపోయి మనసుకు ఆనందం కలిగిస్తు ఆయాభాగాలను శక్తివంతంగా మారుస్తు దేహంలోని వాతప్రకోపాన్ని, పిత్తప్రకోపాన్ని తగ్గించి ఆరోగ్యం కలిగిస్తుంది.

## తిరుగులేని ఆరోగ్యానికి - తీయతీయని గోధుమ అప్పడాలు

తెల్లగోధుమలను శుభ్రంగా కడిగి ఆరబెట్టాలి. తరువాత రోట్లోవేసి దంచి పై పొట్టు పోయేటట్లుగా చెరిగి తిరుగలిలోవేసి విసిరి సన్నజల్లెడతో జల్లించి ఆ మెత్తనిపిండి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ పిండినే సంస్కృతంలో 'సమిత' అంటారు.

తగినంత పిండిని నీటితో తడిపి బాగా మర్దనచేసి పలుచని రొట్టెల మాదిరిగా చేతితో వత్తాలి. అప్పడాలకర్రతో ఒకే పరిమాణంగా ఉండేటట్లు పీటమీద రుద్దాలి. తరువాత వీటిని రొట్టెలు కాల్చే పెనం(పెంక) పైనగాని, నిప్పుపైన బోర్లించిన కుండమీదగాని వేసి చిన్నమంట మీద పాకంచేయాలి. వీటినే గోధుమ అప్పడాలు అంటారు.

ఈ అప్పడాలను చిన్నచిన్న ముక్కలుగాచేసి ఒకపాత్రలో వేసి అందులో వేడిపాలు, తగినంత ఆవునెయ్యి, పటికబెల్లం కలిపి ముక్కలు పాలలో నానేవరకు కొంతసేపుంచిన తరువాత ఆనందంగా ఈ రుచికరమైన అప్పడాల ముక్కలను తినాలి.

ఈ గోధుమ అప్పడాలు సన్నగా ఉన్నవారికి మాంసకండరాలను వృద్ధిచేసి బలుపు కలిగిస్తుంది. వీర్యహీనులైన పురుషులకు అపారమైన వీర్యపుష్టిని కలిగిస్తుంది. బలహీనులైన స్త్రీలకు బలసౌందర్యాలను కలిగిస్తుంది. అంతేగాక శరీరంలో అసమానమైన వాతపిత్తకఫ దోషాలను సమంగా ఉంచుతూ ఎల్లవేళలా అన్ని శరీరతత్వాలవారికి అనుగుణంగా ఉంటుంది.



## నోటి పూతకు, నాలుక పగుళ్ళకు - త్రిఫల

కరక్కాయబెరడు 50గ్రా, తానికాయబెరడు 50గ్రా, ఉసిరికాయబెరడు 50గ్రా, సన్నజాజి ఆకులపొడి 50గ్రా, తిప్పతీగపొడి 50గ్రా, దోరగా వేయించి దంచిన వాముపొడి 50గ్రా, మానుపసుపు 50గ్రా, ముక్కలుజేసి ఎండించి దంచిన ఎండుద్రాక్షపొడి 50గ్రా, తీసుకొని కలిపి నిలవజేసుకోవాలి.

ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి కప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత నోట్లో పోసుకొని పుక్కిలించి ఊసివేస్తుండాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా సమస్య తీవ్రతనుబట్టి రెండులేదా మూడుపూటలా పుక్కిలి పడుతుంటే ఎంతోకాలంనుండి వేధించే నోటిపూత, నోట్లో నంజుగుల్లలు, నాలుకపగుళ్ళు, దంత వికారాలు, చిగుళ్ళ బాధలు హరించిపోయి నోరు శుభ్రపడుతుంది.

## థైరాయిడ్‌కు, గొంతువాపులకు - త్రిఫల

కరక్కాయబెరడు 50గ్రా, తానికాయబెరడు 50గ్రా, ఉసిరికాయబెరడు 50గ్రా, దేవదారుచెక్క 50గ్రా, దోరగా వేయించి దంచిన పిప్పళ్ళపొడి 50గ్రా, కలిపి వస్త్రఘాళితంపట్టి గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోవాలి. రెండుపూటలా 3గ్రా, మోతాదుగా కప్పు గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి సేవిస్తూ ఒకగంట వరకు మరే పదార్థాలు తినకుండా ఉండాలి.

ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేస్తుంటే ఎగుడుదిగుడుగా మారిన థైరాయిడ్‌గ్రంధి సమస్థితికి చేరుతుంది. గొంతు చుట్టూ కంఠమాలలాగా లేచిన గడ్డలు క్రమంగా కరిగిపోతయ్. గొంతువాపు, గొంతుఉబ్బువంటి ఇతర కంఠసమస్యలు కూడా నివారించబడతయ్.


**FORM IV (See Rule 8)**
Statement about ownership and other particulars of
**ANDARIKI AYURVEDAM**

| | |
|---|---|
| 1. Place of Publication | : Plot No. 17, Road No. 5, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500 033 |
| 2. Periodicity of it's Publication | : Monthly |
| 3. Printer's Name | : Elchuri Venkat Rao |
| Whether citizen of India | : Yes |
| If Foreign, State the country of origin Address | : Plot No. 17, Road No. 5, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500 033 |
| 4. Publisher's Name | : Elchuri Venkat Rao |
| Whether citizen of India | : Yes |
| If Foreign, State the country of origin Address | : Plot No. 17, Road No. 5, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500 033 |
| 5. Editor's Name | : Elchuri Venkat Rao |
| Whether citizen of India | : Yes |
| If Foreign, State the country of origin Address | : Plot No. 17, Road No. 5, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500 033 |
| 6. Name and Address of individuals | : Elchuri Venkat Rao |
| Who own the Newspaper and Partners of share holder's holding | : Yes |
| more than one percent of the total capitals Address | : Plot No. 17, Road No. 5, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500033 |

I, ELCHURI VENKAT RAO hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

for **ANDARIKI AYURVEDAM**
**Sd/- Elchuri Venkat Rao**
**Publisher**

Edited Printed, Published and Owned by ELCHURI VENKAT RAO
Printed at Kalajyothi Process Ltd., RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Plot No. 17, Road No. 5, Jawahar Colony, Jubilee Hills,
Hyderabad - 500033, Editor : ELCHURI VENKAT RAO


## సర్వనేత్రవ్యాధులకు త్రిఫలాంజనం

కరక్కాయపిందెలు 20గ్రా, తానికాయ పెచ్చులు 20గ్రా, ఉసిరికపెచ్చులు 20గ్రా, మిరియాలు 10గ్రా, దాల్చినచెక్క 20గ్రా, పిప్పళ్ళు 10గ్రా, సైంధవలవణం 10గ్రా, తీసుకొని విడి విడిగా దంచి జల్లించి కలిపి వస్త్రఘాళితంపట్టి అత్యంత సూక్ష్మమైన సన్నని చూర్ణాన్ని తయారు చేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని కల్వంలో పోసి, నీళ్ళు కలపకుండా దంచి తీసిన వేపాకురసం ఆ పొడిలో పోసి వరుసగా 72 గంటలపాటు నూరి చిటికెన వేలంత ప్రమాణంగా కణికెలు చేసి నీడలో గాలి తగిలేచోట ఆరబెట్టి నిలవజేసుకోవాలి. నిద్రించేముందు కణికను నీటితో అరగదీసి కందిగింజంత కళ్ళలో పెడుతుంటే రేచీకటి, కంటిపూలు, కంటిపొరలవంటి సర్వనేత్ర వ్యాధులు హరించిపోతయ్.

కప్పు తేనీటిలో మిరియాలపొడి 2గ్రా, కలిపి తాగుతుంటే నిద్రలో మాట్లాడటం తగ్గుతుంది

# భారత మహిళామణులారా!

## బహిష్టు నియమపాలనతో-బంగారు జీవితాన్ని పొందండి-1



ప్రియమైన కుమార్తెలారా! మేనకోడళ్ళారా! సోదరీమణులారా! మీ నిండు నూరేండ్ల జీవితం ఏ వ్యాధులకు బాధలకు గురికాకుండా ఆఖరిక్షణం వరకు సంపూర్ణాయురారోగ్యాలతో వెలిగిపోవడం కోసం నిత్యజీవితంలో మీరు పాటించవలసిన ఆరోగ్య నియమాలను మీముందుంచుతున్నాం. ఉత్సాహంతో చదివి స్ఫూర్తితో ఆచరించి స్వయంకృషితో జీవితాన్ని నిండుపున్నమి వెన్నెలగా తీర్చిదిద్దుకోండి.

### బహిష్టు ఎప్పటినుండి - ఎప్పటివరకు వస్తుంది?

ఆడబిడ్డలకు ప్రకృతి సహజమైన ధర్మాన్నిబట్టి పన్నెండవయేట బహిష్టు ప్రారంభమై యాభైనుండి యాభైలయిదేండ్ల వయసువరకు జరుగుతూ ఆగిపోతుంది. ఈ ధర్మం క్రమం తప్పకుండా మధ్యమధ్యలో ఋతువు ఆగిపోకుండా లేక నెలలో రెండుసార్లు ఋతువు కాకుండా లేక నెలలు సంవత్సరాల తరబడి కూడా ఋతువు బంధింపబడకుండా ఎంతకాలం సక్రమంగా ఎక్కువ తక్కువలు లేకుండా నెలనెలా బహిష్టు జరుగుతుంటుందో అంతకాలం మాత్రమే ఆడబిడ్డలకు ఆరోగ్యం కాపాడబడుతుందని మహర్షులు సూచించారు.

### గృహవిజ్ఞానం లేని తల్లులు

### బహిష్టు లోపాలతో - బలౌతున్న పిల్లలు



ఈనాడు మన కుటుంబాల్లో అధికశాతంమంది ఆడబిడ్డలకు బహిష్టు సక్రమంగా రావడంలేదు. తల్లులు కూడా ఈ విషయంలో అమితశ్రద్ధ తీసుకోవాలని భావించడంలేదు. ఎందుకంటే తల్లులకు కూడా తమకు ఋతువు సరిగా రాక పోయినా సరే పట్టించుకొని తగిన మార్గాలు ఆచరిద్దామనే శ్రద్ధలేదు.

కొంతమంది తల్లులకు శ్రద్ధ ఉన్నాకూడా తమ ఇంట్లోని ఆహారమార్గాల ద్వారా బిడ్డ సమస్యను పరిష్కరిద్దామని ప్రయత్నించకుండా ఏదోఒక ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్ళి చూపించడం వారిచ్చే మందులు తెచ్చుకోవడం వాటిని లోనికి సేవించగానే బహిష్టురావడం, ఇలా ఆ గోలీలు వాడుతున్నంతకాలమే బలవంతంగా బహిష్టు వస్తూ అవి వాడటం ఆపగానే బహిష్టు ఆగిపోవడం జరుగుతుంది.

హార్మోన్లను సమస్థాయికి తేవడంకోసం వాడుతున్న మందుబిళ్ళలవల్ల ఆడబిడ్డల శరీరాల్లో రోజురోజుకూ అతికొవ్వు పేరుకుపోతూ చక్కని ఆకారం వికారంగా మారిపోయి మూతిపైన ముఖంపైన వెంట్రుకలు మొలుస్తూ ఆ బిడ్డలు ఎంతో ఆవేదనతో ఆత్మన్యూనతాభావంతో అల్లాడిపోతున్నారు. ఈ మన ఆడబిడ్డలు ఎన్నిరకాల బహిష్టు సమస్యలతో సతమతమౌతున్నారో తెలుసుకుందాం.



# బహిష్టు సమస్యలు - కోకొల్లలు

ప్రియమైన తల్లులారా! మనిండ్లలో మన ఆడబిడ్డలు బహిష్టు సమస్యలతో ఎన్ని విధాలుగా తమ ఆరోగ్యాన్ని కోల్పోతున్నారో మీరు తెలుసుకొని తీరాలి. ఆడబిడ్డలు తొలి రజస్వలలైనప్పుడు ఇంట్లో ఆచరించవలసిన ఆహారనియమాలు ఆరోగ్యధర్మాలు మీరు అమలుచేయకపోవడంవల్లనే ఆనాటినుండే బిడ్డల గర్భాశయాల్లో లోపాలు ప్రారంభమౌతున్నాయ్.

❀ ముఖ్యంగా నెలనెలా బహిష్టు జరగకుండా క్రమంగా మధ్య విరామం పెరుగుతూ నలభై రోజులకు లేక రెండు మూడు మాసాలకొకసారి రజస్వలకావడం జరుగుతుంది. దానివల్ల నాలుగవరోజున బహిష్టు ఆగిపోకుండా తరువాత కూడా నిరంతరంగా అధిక ఋతురక్త స్రావం జరగడం బిడ్డలకు రక్తహీనత ఏర్పడటం చూస్తూనే ఉన్నాం.

❀ ఇవికాక బహిష్టు సమయంలో భరించలేనంత కడుపునొప్పిగాని, నడుంనొప్పిగాని, ఛాతినొప్పిగాని, తొడల్లో పిక్కల్లో నొప్పిగాని పుట్టి భరించలేక ఏడుస్తూ క్రిందపడి దొర్లే దయనీయ దృశ్యాలను కూడా గమనిస్తూనే ఉన్నాం.

❀ ఇక మాసాల పర్యంతం పూర్తిగా ఋతువు స్తంభించిపోయి పొట్ట వీపు మొదలైన శరీరమంతా అంతులేనంత కొవ్వు పెరిగిపోయి దానినుండి థైరాయిడ్ అధికరక్తపోటు, అల్పరక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్, ముఖంపై మొటిమలు మచ్చలవంటి చర్మవ్యాధులు, చర్మం నల్లగా గరుగ్గా కళాహీనంగా మారడం, తలవెంట్రుకలు ఊడిపోవడం, గడ్డంక్రింద కొవ్వు పెరిగి పోయి వికృతంగా కనిపించడం వీటివల్ల నీరసం, నిస్త్రాణత, పాలుమారికతనం, మందబుద్ధి ఏర్పడి చదువుల పోరాటంలో నెగ్గుకురాలేక మానసిక వేదనతో మన ఆడబిడ్డలు నలిగిపోతున్నారని చెప్పడానికి ఎంతో ఎంతో విచారిస్తున్నాం.

## ఆడబిడ్డల అశ్రద్ధే - వారి అనారోగ్యానికి మూలం



ప్రియమైన కుమార్తెలారా! మా మేనకోడళ్ళారా! మీరంతా చదువుల వత్తిడిలో ఉన్నా పరీక్షల హడావుడిలో ఉన్నా వాటిపట్ల శ్రద్ధచూపడం ఎంత అవసరమో, అవన్నీ సాధించడానికి ఆరోగ్యరక్షణ కూడా అంతే అవసరమని మీరు ఎప్పుడూ గుర్తుంచుకోవాలి. కావలసినవన్నీ అమ్మే అమర్చాలని కోరుకుంటే అది సాధ్యంకాకపోవచ్చు.

మీలో చాలామంది కాలేజీలకో, ఉద్యోగానికో వెళ్ళేటప్పుడు ఆలస్యంగా లేవడం ఆతృతగా సిద్ధంకావడం, సమయం మించిపోతుందని సరైన ఆహారం తినకుండా పరుగు తీయడం జరుగుతుంది. ఆ తరువాత రోడ్డుమీదనో, హోటళ్ళలోనో, క్యాంటీన్లలోనో విషరసాయనాలతో కూడిన పదార్థాలను తింటున్నారు. దీనివల్ల జీర్ణశక్తి తరిగిపోయి రక్తం తగ్గిపోయి అనవసర కొవ్వు పెరిగిపోయి ఎన్ని అనారోగ్యాలను చేజేతులారా మీరే తెచ్చిపెట్టుకుంటున్నారో ఆలోచించి ఆ పొరపాట్లను వెంటనే సరిదిద్దుకోండి.

ఇక ఉద్యోగాలు చేస్తూ సంపాదిస్తున్న వివాహితులు, అవివాహితులైన మా ఆడబిడ్డల్లో చాలామంది తెలిసోతెలియకో విదేశీ విషనాగరికతవైపు ఆకర్షితులౌతూ తమ బంగారు భవితను తామే భగ్నంచేసుకుంటున్నారు. మద్యమాంసాలకు అనేక రకాల మత్తులకు అలవాటుపడుతూ బహిష్టు సమస్యలను పెంచుకుంటూ దీర్ఘకాలవ్యాధులకు గురౌతున్నారు.

ఇంకా అనేకానేక కారణాలతో తమపట్ల తాము శ్రద్ధచూపలేకపోతున్న మా ఆడబిడ్డలంతా ఆరోగ్యమనేది డబ్బుతో కొనుక్కోలేమని, కేవలం వైద్యులిచ్చే ఔషధాలతోనే పొందలేమని, మన స్వీయకృషితో జాగ్రత్తతో ఆచరణతో మాత్రమే ఈ సమస్యలనుండి బయటపడగలమని మీరు గుర్తించాలని కోరుతున్నాం. శుభం

(వచ్చే సంచికలో సక్రమ బహిష్టుకు మార్గాలు తెలుసుకుందాం)



రాత్రి ఆహారంలో పచ్చి ఉల్లిగడ్డ తింటుంటే అతినిద్ర అణగారిపోతుంది




## రోగాలు వస్తాయని భయపడే - సమస్య

శ్రీ వి. శ్రీకాంత్, హైదరాబాద్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 24 సం.లు. మా ఇంట్లో అందరికీ రోగాలే. ఒక్కొక్కరికి కనీసం పదిరోగాలున్నయ్. రోజూ వీళ్ళ బాధలు చూసిచూసి తొందర్లో నేను కూడా వీళ్ళలాగే రోగాలబారినపడతానని భయం కలుగుతుంది. అదే ఆలోచనతో నిద్రపట్టడంలేదు. తల్లిదండ్రుల వ్యాధులు పిల్లలకు కూడా వస్తాయంటారు కదా. అలా రాకుండా మంచిమార్గం మీరు సూచిస్తే నేనే తయారుచేసుకొని విశ్వాసంతో వాడతాను. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.




**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! భయపడేవాన్ని అన్నిరోగాలు వెంటాడి తరిమి తరిమి పట్టుకుంటయ్. ఎదిరించేవాడిముందు ఏ రోగమైనా తోకముడిచి పారిపోతుంది. దమ్ము ధైర్యం ఆత్మవిశ్వాసం స్వయంకృషి ఉన్నవాన్ని ఈ ప్రపంచంలో ఏ దుష్టశక్తి ఏమీచేయలేదు. ఈ మాటలు ఎల్లప్పుడూ మనసులో గుర్తుచేసుకుంటూ చెప్పబోయే రుచికరమైన ఆహారౌషధాన్ని తయారుచేసుకొని వాడుకో.

పుష్యమి నక్షత్రం వచ్చిన రోజున గుంటగలగర మొక్కలకు పూజచేసి సమూలంగా తెచ్చి కడిగి ఆరబెట్టి దంచి 250గ్రా, పొడి తయారుచేసుకో. అలాగే రాబోయే చైత్రమాసంలో చివరిగా దొరికే సంపూర్ణశక్తిగల ఉసిరికపండ్లు తెచ్చి విత్తనాలు తీసివేసి ఎండబెట్టి దంచి 125గ్రా, పొడి తయారుచేసుకో.

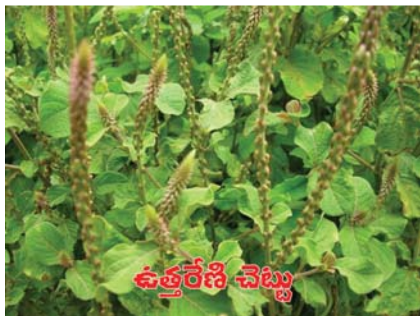
అలాగే బలంగా ఉన్న నల్లనువ్వులు తెచ్చి చిన్నమంటపైన కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి జల్లించి 125గ్రా, పొడి తయారుచేసుకో. ఈ మూడింటిని పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం పట్టి అందులో జల్లించిన పటికబెల్లంపొడి 500గ్రా, కలిపి గాజుపాత్రలో నిలవజేసుకో.

ఉదయం పరగడపున, రాత్రి నిద్రించేముందు ఒక టీచెంచా పొడి మోతాదుగా మంచినీటితో కలిపి సేవించి అనుపానంగా ఒక కప్పు వేడిపాలు తగినంత చక్కెర కలిపి తాగుతుండు. ఇలాచేస్తుంటే జీవితంలో వైద్యుడి ముఖం నీవుగాని, నీ ముఖం వైద్యుడుగాని చూసే అవసరముండదు. శుభం.



## పాముకాటు ప్రమాదాల - సమస్య

శ్రీ గిరిధర్, ఆదిలాబాద్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 30 సం.లు. మేము అటవి ప్రాంతానికి దగ్గరగా ఉన్న గూడెంలలో ఉంటున్నాం. మా ప్రాంతమంతా విపరీతమైన పాముల సంచారముంది. అనేకమంది ప్రాథమిక చికిత్స కూడా తెలియక విషపాముల కాటుకు బలైపోతున్నారు. దయతో మంచిమార్గాలు చెప్పండి.


ఉత్తరేణి చెట్టు

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా! 1) మీ గ్రామంలో పాములు ఎక్కువగా తిరిగేచోట ఆవాలు ఇసుక కలిపి చల్లండి. 2) వసకొమ్ములు తెచ్చి ముక్కలు చేసి ఆవుపిడక నిప్పు మీద వేసి అప్పుడప్పుడు ఇళ్ళ చుట్టూ పొగవేసుకుంటుంటే ఆ ఘాటువాసనకు ఏ పాములైనా పారిపోతయ్. 3) ప్రమాదవశాత్తు పాము కరిస్తే వెంటనే మీ పక్కనే ఉండే ఉత్తరేణిఆకులరసం ఒకకప్పు మిరియాలపొడి 5గ్రా, కలిపి తాగించండి. పరిస్థితినిబట్టి రెండుమూడుసార్లు గంటగంట వ్యవధిలో ఇవ్వవచ్చు. 4) ఇదే ఉత్తరేణిఆకులరసం అయిదారుచుక్కలు చెవుల్లోనూ, ముక్కుల్లోనూ వేయండి. 5) పచ్చి ఉల్లిగడ్డను ఉప్పు కలిపి చకచక మెత్తగా దంచి ఆ ముద్దను పాము కాటువేసినచోట పెట్టి ఉంచండి. వెంటనే ఆ ముద్ద ఆకుపచ్చగా మారుతుంది. అది తీసివేసి మరలా స్వచ్ఛమైన ఉల్లిగడ్డ, ఉప్పు దంచిన ముద్దను పెట్టండి. ఇలా రంగుమారనంతవరకు ఉల్లిగడ్డ ముద్దను మారుస్తుండాలి. దీన్ని మీరు ప్రాథమిక చికిత్సగా కూడా చేసుకొని వెంటనే ప్రాణాలకు హాని కలుగకుండా రక్షణపొందవచ్చు. శుభం.

## మద్యపాన మత్తు - సమస్య


ఆముదం చెట్టు

శ్రీమతి పి. నాగేశ్వరి, ఖమ్మం : ఆచార్యా ! మా వారి వయస్సు 44 సం.లు. ఆయన చాలామంచిమనిషేగాని స్నేహదోషంవల్ల తాగుడుకు బానిసగా మారాడు. ఆయనకు ఆరోగ్యంపాడైతే మేమంతా ఏమికావాలని బాధపడుతున్నాం. ఆయనకు కూడా తాగడం మానుకోవాలని ఉంది. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! 1) ఆదివారం ఉదయమే మీ వారిని ఆముదంచెట్టు వద్దకు తీసుకెళ్ళి పూజచేయించి నైవేద్యంపెట్టించు. ఆ చెట్టునుండి ఒక ఆకుతీసి కడిగి దంచి బట్టలోవేసి పిండగా వచ్చే ఆముదపాకురసం 3 చుక్కల మోతాదుగా ముక్కుల్లో వేసుకొని పీల్చమని చెప్పు. ఈ విధంగా కేవలం ఆదివారాలపూట మాత్రమే వరుసగా నాలుగుసార్లు చేయండి. 2) మూడుపూటలా ఒక మేలురకమైన ఆపిల్‌పండును మంచినీటిలో ఉడికించి తీసి తినిపిస్తుండు. దీనివల్ల మెదడు నాడులకు ముందే ఎక్కిఉన్న సారామత్తు, భ్రమ క్రమంగా తొలగిపోతయ్. 3) త్రిఫలచూర్ణం 5గ్రా, మోతాదుగా ఒకగ్లాసు గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి రాత్రి నిద్రించేముందు తాగిస్తుండు. క్రమంగా మద్యం మత్తు తొలగుతుంది. శుభం.


నేరేడు చెట్టు

## కాలినగాయాల మచ్చల - సమస్య

శ్రీమతి పి. నవనీత, నెల్లూరు : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 35 సం.లు. ప్రమాదవశాత్తు శరీరంపైన వేడి గంజి పడి అక్కడక్కడ కాలింది. గాయాలు తగ్గిపోయినయ్‌గాని పైన తెల్లగా బొల్లిమచ్చల్లాగా ఏర్పడ్డయ్. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి:** ప్రియభారతపుత్రీ! ఈ సమస్యకు గతంలో ఎన్నోసార్లు సులువైన మార్గాలు చెప్పాం. ఇప్పటికైన శ్రద్ధగా చదివి పాటించండి.

పుల్లని ఆపిల్ రాత్రి నీటిలో ఉంచి ఉదయం
రసంతీసి తాగుతుంటే నిద్రలో నడక బంద్

నేరేడుచెట్టుకు పూజచేసి ఆకులు తెచ్చి ముక్కలు చేసి కళాయిపాత్రలో వేసి అడుగున మంటపెట్టి అట్లకాడతో తిప్పుడూ ఆకులు భస్మంలాగా కాలిపోయేవరకు వేడిచేయాలి. దించి చల్లార్చి జల్లించి ఆ మెత్తని బూడిదలో తగినంత నల్లనువ్వులనూనె కలిపి నూరితే లేపనంలాగా అవుతుంది. దాన్ని గాజుసీసాలో భద్రపరచుకొని రోజూ మూడుపూటలా మచ్చలపైన నిదానంగా రుద్దుతుంటే క్రమంగా తెల్లమచ్చలు చర్మపురంగులో కలిసిపోతయ్. శుభం.

## ఎముకలు మెత్తబడి విరుగుతున్న - సమస్య

శ్రీమతి ఎం. రాజ్యలక్ష్మి, ఒంగోలు : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 55 సం.లు. నాకు పాతికేండ్లకు ముందే గర్భాశయం తీసివేశారు. ఆ తరువాత అన్ని జబ్బులు మొదలైనయ్. గత కొంతకాలం నుండి ఎముకలు బలహీనపడి కొంచెం జారిపడితేనే విరుగుతున్నయ్. వైద్యులను సంప్రదిస్తే గర్భాశయం తీసివేస్తే ఇలాగే ఎముకలు పెళుసుబారతయని ఏమీ చేయలేమని చెబుతున్నారు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.




ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! జరిగిన నష్టానికి చింతించకుండా ఆరోగ్యం బాగుపడుతుందనే విశ్వాసంతో ప్రయత్నించండి 1) గోధుమల్ని ఒకరోజు మంచినీటిలో నానబెట్టి తీసి మూటగట్టి మొలకెత్తించి ఎండించి, కొంచెం నేతితో దోరగా వేయించి విసిరి రవ్వలాగా తయారుచేసుకోండి. ఈ రవ్వను రోజూ ఏదోఒక పూట ఉప్మాలాగా వండుకొని అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో రెండుచెంచాల తేనె కలుపుకొని తింటుండండి. 2) రాత్రి నిద్రించేముందు కప్పు నీటిలో రెండు ఎండు ఖర్జూరాలు వేసి నానబెట్టి ఉదయం లోపలి గింజ తీసివేసి కర్జూరాలను తిని ఆ నీటిని తాగుతుండండి. 3) తుమ్మబంక చిన్న ముక్కలు కొట్టి కళాయిలో వేసి ఒకచెంచా నెయ్యివేసి పేలాలవలె వేయించి దించి దంచి జల్లించి దాంతో సమంగా జిలకరపొడి, పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలవజేసుకొని రెండుపూటలా ఆహారానికి రెండుగంటల ముందుగా ఈ చూర్ణం 10గ్రా, మోతాదుగా అరచేతిలో వేసుకొని కొద్దికొద్దిగా నాలుకతో అద్దుకొని చప్పరించి తిని ఒక కప్పు దేశవాళి ఆవుపాలు, కొంచెం చక్కెర కలిపి తాగుతుండండి. 4) పడినప్పుడు ఎముక చిట్లినచోట చింతాకులు తెచ్చి దంచి కొంచెం వేడిచేసి గోరువెచ్చగా పైనవేసి కట్టు కడుతుంటే అవి త్వరగా అతుక్కుంటయ్. పై ప్రయోగాలవల్ల త్వరగా ఎముకల్లో దృఢత్వం పెరిగి విరగకుండా ఉంటయ్. శుభం.

## ఎద్దు పొడిచిన గాయం - సమస్య




శ్రీ సి. వెంకట్రామయ్య, పల్నాడు : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 65 సం.లు. ఎద్దు పొడవడంవల్ల తొడమీద గాయమైంది. డాక్టర్లు ఇచ్చిన అయింట్‌మెంట్లు, మందుబిల్లలు ఎన్నివాడినా తగ్గడంలేదు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! 1) పై జవాబులో చెప్పినట్లుగా గోమూత్రంతో పుండును కడుగుతూ రెండుపూటలా గోమూత్రాన్ని సేవించడం ప్రారంభించండి. 2) మీ ఇంటిపక్కనే ఉన్న సీతాఫలంచెట్టు ఆకులు కావలసినన్ని తెచ్చి ముక్కలుచేసి ఇనుపకళాయి (బాండీ)లో వేసి ఆకులన్నీ కాలి బూడిదయ్యేవరకు వేయించి జల్లించి సీసాలో భద్రపరచుకోండి. పైన తెలిపినట్లు గాయాన్ని గోమూత్రంతో కడిగిన తరువాత ఈ భస్మాన్ని గాయంలో వేసి పైన దూదిపెట్టి బట్టతో కట్టుకట్టుకోండి. ఒకరోజు బాధభరిస్తే తెల్లవారే టప్పటికి కట్టు విప్పదీస్తే కుళ్ళిన గాయంనుండి బోలెడన్ని పురుగులు బయటకొచ్చి చచ్చిబడిఉంటయ్. వాటిని తీసివేసి గోమూత్రంలో శుద్ధిచేసి ఇదే ప్రకారం మరలా కట్టుకట్టండి. త్వరలో గాయం నామరూపాలు లేకుండాపోతుంది. శుభం.



## అతిమూత్రం, మధుమేహం, మలబంధ - సమస్యలు




శ్రీ గంగారాం, నిజామాబాద్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 47 సం.లు. గత అయిదేండ్లుగా మధుమేహం మొదలై ఇప్పుడు అతిమూత్రం బాధపెడుతుంది. మందుగోలీలు మింగలేక అల్లాడుతున్నాను. వీటికి తోడు మలబద్ధకరోగం కూడా వచ్చింది. మందులతో విసుగెత్తిపోయాను. మన పత్రికలు చదివి నన్ను నేనే బాగుచేసుకోవాలని తీర్మానించుకున్నాను. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! మీ నిర్ణయం చాలాబాగుంది. ఏనాటికైనా ఏ మనిషైనా తాను ఏ పొరపాటు చేయడంవల్ల రోగిష్టిగా మారాడో తెలుసుకొని ఆ పొరపాట్లను సరిదిద్దుకొని తననుతాను కాపాడుకోడానికి ప్రయత్నించగలిగితేనే బాగుపడగలుగుతాడు. మీ ప్రయత్నం తప్పక ఫలిస్తుంది.

మారేడాకుపొడి 100గ్రా, అశ్వగంధదుంపలపొడి 50గ్రా, సునాముఖిఆకుచూర్ణం 50గ్రా, కలిపి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకోండి. రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు 5గ్రా, చూర్ణం వెన్న 10గ్రా, కలిపి తింటుంటే క్రమంగా మీ మూడు సమస్యలు అదుపులోకి వస్తయ్. శుభం.

## మధుమేహం, మంటలు, పగుళ్ళు, ఉడుకు - సమస్యలు

శ్రీమతి బి. రమాదేవి, గుంటూర్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 55 సం.లు. గత ఇరవైయేండ్లుగా మధుమేహంతో బాధపడుతున్నాను. ఎప్పుడూ శరీరమంతా మంటలే మంటలు ఉడికిపోతున్నట్లుగా ఉంటుంది. అరికాళ్ళు తరచుగా పగులుతుంటయ్. అంతులేని దాహం, మూత్రంలో మంట చురుకు పోటు, కళ్ళు ఆవిర్లుకావడం ఇలాంటి ఇంకా చెప్పలేని ఉడుకుబాధలతో అల్లాడుతున్నాను. ఆసుపత్రి మందులపట్ల వ్యామోహం తొలగిపోయింది. ఆర్థికశక్తి కూడా తరిగిపోయింది. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.




**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! మీరు దిగులుపడకుండా ధైర్యంతో, శరీరం తప్పక బాగుపడుతుందనే విశ్వాసంతో మీకుమీరు సులువుగా చేసుకోగల సర్వమేహవ్యాధిసంహారమైన ఆయుర్వేద మహర్షుల వరప్రసాదమైన మంచి ఆహారౌషధాన్ని తయారుచేసుకొని ఆరోగ్యం పొందండి.

మీ ఇండ్లకు దగ్గర్లోనే ఖాళీ ప్రదేశాల్లో శుభ్రమైన చోట పెరిగిన తంగేడుచెట్టును చూసుకొని గౌరవంతో పూజించి ఆ చెట్టునుండి లేతాకులు, దొరికితే కాయల్లోని గింజలు, పూలు, మాను మీది బెరడు, వేరు మీది బెరడు ఒక్కొక్కటి 50గ్రా, చొప్పున తెచ్చి శుభ్రంచేసి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి మొత్తం 200గ్రా, పొడి తయారుచేయండి. ఉసిరికపండ్లు తెచ్చి విత్తనాలు తీసి ఎండించి దంచిన పొడి 100గ్రా, ఇంట్లో కొట్టుకున్న పసుపు 25గ్రా, ఆయుర్వేద అంగడిలో దొరికే మానుపసుపు 25గ్రా, కలిపి నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకోండి.

ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందుగా 5గ్రా, మోతాదుగా కప్పు పలుచని మజ్జిగలో కలిపి తాగుతుంటే మీ బాధలన్నీ క్రమక్రమంగా మటుమాయమౌతయ్. అయితే ఇప్పటికే మధుమేహానికి వాడుతున్న గోలీలు ఒకేసారి మానకుండా మధ్యమధ్యలో వారానికొకసారి పరీక్ష చేసుకుంటూ వ్యాధి తగ్గుదలను బట్టి వాటిని కూడా క్రమంగా తగ్గించండి. శుభం.




నేతిలో వేయించిన ఉల్లిముక్కలతో చక్కెర కలిపితింటే గుదభ్రంశం 21రో. తగ్గుతుంది




# నపుంసకత్వాన్ని నాశనంచేసి పురుషులను పూర్ణపురుషులుగా ఎలా మార్చవచ్చు-3

## అనేకరోగాల సంయోగం - అతిసంభోగం



మానవజాతిలో పుట్టుకతో వచ్చే స్వభావంవల్లగాని అతిప్రేమవల్ల గాని కొందరు స్త్రీపురుషుల్లో అధికసంభోగవాంఛ ఉంటుంది. ఎన్ని పనుల వత్తిడిలో ఉన్నా కూడా వారి మనస్సు ఎక్కువసమయం భోగ లాలసతలోనే మునిగితేలుతుంటుంది.

వారు భావించినట్లుగా ఆ వాంఛ తీరేవరకు మరే పనులమీద మనసు పెట్టలేరు. అలాంటివారికి అసలు నిజాలు తెలిపి కనువిప్పు కలిగించి వారి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంకోసం ఆయుర్వేద మహర్షులు అతి సంభోగంవల్ల కలిగే అనర్థాలను సవివరంగా మనకందించారు.

## అతిసంభోగంతో - ఏయే వ్యాధులొస్తయ్?

అనేక విషఫలితాలకు మూలం అమిత సంభోగమని పెద్దలంతా ముక్తకంఠంతో ఎలుగెత్తి చాటిచెప్పారు. అతిగా సంభోగంలో పాల్గొనడంవల్ల శరీరంలోని వాతం పిత్తం కఫం కూడా అతిగా వృద్ధిచెందుతయ్. అవి శిరస్సులోకి, రక్త మాంసాలలోకి, హృదయంలోకి, కాలేయప్లీహాలలోకి, క్లోమగ్రంథిలోకి ఇలా అన్ని ప్రధానాంగాల్లోకి ప్రవేశించి ఆయాభాగాల్లో దారుణమైన నొప్పులను మంటలను గ్రంథులను పుట్టిస్తయ్యని చరకమహర్షి పేర్కొన్నారు.

కొంతసమయం వరకు మాత్రమే సమర్థవంతంగా పనిచేయగలశక్తితో ఉండే అవయవాలను అతిసంభోగం ద్వారా అధికంగా శ్రమపెడితే అవి కోలుకోలేనంత అనారోగ్యాన్ని పొందుతయ్. ఇంకా అతిసంభోగంతో పాండురోగం, క్షయరోగం, రక్తపిత్తం, తలనొప్పి, ఎడతెరిపిలేని దగ్గు ఒగర్పు చివరకు ప్రాణహాని కలుగుతుందని మహర్షులు నిర్ధారించారు.

నియమ వ్యతిరేకంగా అదుపులేకుండా అదేపనిగా సంభోగంలో పాల్గొనే పురుషుల్లో ప్రాణశక్తి అనబడే వీర్యశక్తి నశించి వారు మృతిచెందుతారు. ఒకవేళ బ్రతికిఉన్నా కూడా నిర్వీర్యులై నిర్భాగ్యులై మంచానపడి క్రమంగా కృంగి కృశించి నశించిపోతారు. కాబట్టి సంభోగ ప్రక్రియ అనేది ప్రకృతి నియమించిన కార్యమే అయినా అదుపు తప్పకుండా మితిగా ఆచరిస్తు మానవులు తమ ప్రాణాలను కాపాడుకోవాలని మహర్షులు హితవు పలికారు.

## వీర్యం ఎంత గొప్పదో - మనకు తెలుసా?

సృష్టిలోని అన్ని ప్రాణుల్లో పృథ్వి అనబడే భూమి బలవత్తరమైనది. దానికంటే జలం, ఆ జలంకంటే ఓషధులు, వాటికంటే పుష్పములు, ఆ పుష్పములకంటే ఫలములు, ఆ ఫలములకంటే స్త్రీపురుషాత్మక రూపమైన మానవులు బలవత్తరమైనవారు. మానవుడికంటే కూడా అతనిలో ఉండే రేతస్సు అనబడే వీర్యం అతిశక్తివంతమైనది.

వీర్యాన్ని కాపాడటంవల్ల జీవనం, వీర్యాన్ని కోల్పోవడంవల్ల మరణం కలుగుతాయని శివసంహిత స్పష్టంగా మానవ లోకానికి ఎలుగెత్తి చాటిచెప్పింది. సంభోగంలో కలిగే సురతానందానికి వీర్యస్ఖలనమే పరమావధి కాబట్టి ఆ వీర్యం యొక్క పుట్టుక ఉపయోగం ప్రాముఖ్యం మరికొంత వివరంగా చెప్పుకుందాం.



వెల్లుల్లిని కొబ్బరినూనెతో నూరి పట్టిస్తే ఆసనం దురద అంతరిస్తుంది



## నలభై ఔన్సుల రక్తంనుండి ఒక ఔన్సు వీర్యం పుడుతుందని తెలుసా ?

మానవ శరీరంలో భుజించిన తరువాత ఆ ఆహారం జీర్ణమై తెల్లని ద్రవంగా మారుతుంది. దానినే రసం అనబడే మొదటి ధాతువుగా పిలుస్తారు. ఆ రసం నుండి క్రమంగా రక్తం, రక్తం నుండి మాంసం, మాంసం నుండి కొవ్వు, కొవ్వు నుండి ఎముక, ఎముక నుండి మూలుగు, మూలుగు నుండి వీర్యం ఉత్పన్నమౌతుంటయ్.

ఈ క్రమంలో మొదటి ధాతువైన ఆహారరసం వరుసగా ఏడుధాతువులుగా మారుతూ వీర్యరూపం చెందడానికి సుమారు నెలరోజులు పడుతుంది. దీన్ని బట్టి దేహంలో నలభై ఔన్సుల రక్తం తయారైతే దానినుండి మాసకాలంలో ఒక ఔన్సు వీర్యం తయారౌతుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు నిర్ధారించారు.

అందుకే వీర్యం చంద్రశక్తితో కూడి ఉన్నదని అది తెల్లగా మృదువుగా బలంగా పుష్టిగా ఉంటూ గర్భధారణకు కారణమౌతూ సర్వశరీరాన్ని శక్తివంతంగా కాపాడుతూ మనిషి ప్రాణానికి ప్రధాన ఆశ్రయభూతంగా ఉంటుంది. అంటే మనుషుల ప్రాణం వీర్యాన్ని ఆశ్రయించి ఉంటుందని ఆ వీర్యాన్ని మితంగా సంభోగం ద్వారా స్ఖలింపజేయాలని, అతిసంభోగానికి పూనుకొని అర్ధాంతర వ్యాధులతో అకాలమరణాలతో అధఃపతనం చెందవద్దని మహర్షులు హితవు పలికారు.

## యువకులారా! హస్తప్రయోగాన్ని మానండి

ప్రియమైన నవయౌవన యువకులారా! సినిమాలు చూసి, టి.విలు చూసి ఇంటర్నెట్లలో అసభ్య శృంగారదృశ్యాలు చూసి కామప్రకోపానికి బానిసలై ఊహాలోకాల్లో విహరిస్తు ప్రాణరూపమైన వీర్యాన్ని హస్తప్రయోగం ద్వారా పదేపదే స్ఖలింపజేసే దురలవాటు నుండి బయటపడండి.

భవిష్యత్తులో మీరు పూర్ణపురుషులుగా నిండైన మగతనంతో రాణిస్తూ కోరుకున్న గమ్యాన్ని చేరుకోవాలంటే వీర్య రక్షణ చేసుకోవడమే ఏకైక మార్గమని నమ్మి ఆచరించి ఆరోగ్య మహాభాగ్యాన్ని స్వంతం చేసుకోండి. శుభం.



నీటిలో నానించిన మెంతుల్ని నూరి కడితే లోపల విరిగిన ముల్లు ఊడి బయటపడుతుంది





# త్రిదోషాల హరించే త్రిఫలాలకు లొంగనిరోగం ఏముంది?

## యోని దురదలకు – త్రిఫల కషాయం

తిప్పతీగ 50గ్రా, కరక్కాయబెరడు 50గ్రా, తానికాయ బెరడు 50గ్రా, ఉసిరికాయ బెరడు 50గ్రా, ఆముదంచెట్టువేళ్ళు 50గ్రా, వేపచెట్టుబెరడు 50గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ చిన్న చిన్న ముక్కలుగా నలగ్గొట్టి అన్నింటినీ కలిపి ఒక డబ్బాలో నిలవజేసుకోవాలి.

అరలీటర్ మంచినీళ్ళల్లో పై ఓషధుల ముక్కలను 50గ్రా, వేసి ఒకరాత్రి నానబెట్టి ఉదయం చిన్నమంట పైన సగం కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోయాలి.

అది గోరువెచ్చగా మారిన తరువాత కొంచెం కొంచెం కషాయాన్ని చేతితో తీసుకొని యోనిని పలుమార్లు కడుగు తుండాలి. ఈ విధంగా రెండుపూటలా చేస్తుంటే యోనిదురద తగ్గిపోతుంది.

## స్త్రీపురుషుల మేహారోగాలకు – త్రిఫల

అతిమధురంపొడి 25గ్రా, కరక్కాయపొడి 50గ్రా, తానికాయపొడి 75గ్రా, ఉసిరి కాయపొడి 100గ్రా, పసుపు 125గ్రా, కర్పూర శిలాజిత్‌పొడి 150గ్రా, నేలతంగేడుపొడి 175గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవ జేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా పూటకు 3గ్రా, మోతా దుగా తేనె 10గ్రా, కలిపి వరుసగా 40 రోజులపాటు విడవ కుండా సేవిస్తూ అతివేడిచేసే పదార్థాలు మేహవర్ధక పదార్థాలు నిషేధిస్తుంటే ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. పురుషుల అతి మూత్రం, వీర్యనష్టం, వీర్యంలో సుద్దపోవడం, శీఘ్రస్కలనం తగ్గి వీర్యపటుత్వం పెరుగుతుంది. స్త్రీల తెల్లకుసుమ, ఎర్ర కుసుమ, అతిమూత్రంవంటి ఉడుకురోగాలన్నీ నిస్సం దేహంగా తగ్గిపోతయ్.

అతిచేదు, అతికారం, అతి పులుపు నిషేధించాలి.

## లింగబలహీనతకు – త్రిఫల

కరక్కాయబెరడు 50గ్రా, తానికాయబెరడు 50గ్రా, ఉసిరికాయబెరడు 50గ్రా, దోరగా వేయించి దంచి జల్లించిన పిప్పళ్ళపొడి 50గ్రా, నీడలో ఎండించి మెత్తగా నూరుకున్న రావిచెట్టు పాలపొడి 50గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి వస్త్ర ఘాళితంపట్టి అతిమెత్తని చూర్ణాన్ని తయారుచేసి గాజుసీసాలో భద్రపరచుకోవాలి.

రాత్రి నిద్రించేముందు అరచెంచా చూర్ణాన్ని మంచి నీటితో గుజ్జులాగా మెత్తగా నూరి అంగానికి ముందుభాగం విడిచి వెనుకభాగంపైన రాసి ఆరిన తరువాత బట్టలు వేసు కొని ఉదయంపూట కడుగుతుండాలి. ఇలాచేయడంవల్ల అంగంలోని నరాలకు పటుత్వం కలిగి అంగస్తంభనశక్తి పెరుగుతుంది.

## నోటివికారానికి, దుర్వాసనకు – త్రిఫల

కరక్కాయబెరడు 50గ్రా, తానికాయబెరడు 50గ్రా, ఉసిరికాయబెరడు 50గ్రా, సన్నజాజి ఆకులను నీడలో ఆర బెట్టి దంచి జల్లించినపొడి 50గ్రా, కాచుపొడి 50గ్రా, తీసుకొని వస్త్రఘాళితం పట్టాలి.

ఆ మెత్తని చూర్ణంలో తగినంత నీరుకలిపి బంకలాగా గుజ్జులాగా మాత్రకట్టుకు వచ్చేలాగా నూరి కుంకుడుగింజంత గుండ్రని గోలీలుకట్టి నీడలో బాగా గాలి తగిలేచోట ఆరబె ట్టి బాగా ఎండిన తరువాత మాత్రమే ఒక శుభ్రమైన సీసాలో నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ గోలీలను రోజూ మూడునాలుగుసార్లు ఒక్కొక్క గోలీ బుగ్గన పెట్టుకొని నిదానంగా చప్పరిస్తుంటే నోటి దుర్వా సన, దంతచలనం, తగ్గి నోరు పరిమళిస్తుంది.





# నోటి దుర్వాసనను దూరం చేసుకోండి

ఓ భరతమాత బిడ్డలారా! ఈనాడు మనలో చాలామంది నోటి దుర్వాసన సమస్యతో నలుగురిలో చనువుగా కల వలేక మాట్లాడలేక ఇబ్బంది పడుతున్నారు. ఉదరంలో క్రిములు చేరడంవల్లే ఈ సమస్య కలుగుతుందని తెలుసుకొని ఉదరశుద్ధికి నోటిశుద్ధికి దంతశుద్ధికి చెప్పే యోగాలు పాటించండి.

## నోటి దుర్వాసనకు - పలాశచూర్ణం



ప్రియకుటుంబసభ్యులారా! ఆయుర్వేదఅంగళ్ళలో మోదుగమాడలు అంటే గింజలు తెచ్చుకొని ముక్కలుచేసి ఎండించి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి గాజుసీసాలో నిలువ జేసుకోండి. ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు 3గ్రా, మోతాదుగా ఒక కప్పు గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి రెండుపూటలా భోజనానికి అరగంటముందు సేవించండి.

క్రమంగా ఈ చూర్ణప్రభావంతో ఉదరకోశంలోని క్రిములు పూర్తిగా నశించిపోయి తిన్న ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణమౌతూ నోటి దుర్వాసన హరించి ముఖసుగంధం కలుగుతుంది.



## తమాలపత్ర గుటికలతో - నోరుపరిమళం

తమలపాకురసం 100గ్రా, వస్త్రఘాళితం పట్టిన తుంగముస్తలపొడి 100గ్రా, అలాగే తయారుజేసిన వాయువిడంగాలపొడి 100గ్రా, తీసుకొని మూడింటిని కలిపి రోట్లో వేసి పదార్థాలు బాగా కలిసిపోయి జిగురుజిగురుగా గుజ్జుగుజ్జుగా మాత్ర కట్టుకు వచ్చేవరకు నూరి తీసి కుంకుడుగింజంత ప్రమాణంగా గోలీలుకట్టి ఎండించి నిలవజేయండి.

ఈ గోలీలను మూడుపూటలా పూటకొక గోలీ చొప్పున మంచినీటితో లోనికి సేవిస్తుంటే ఉదరకోశంలోని క్రిములు,మురిగిన పదార్థాలు చెడువాయువులు హరించిపోయి రెండువారాల్లో నోటిదుర్వాసన హరిస్తుంది.

## నోటిదుర్వాసన పోగొట్టే - జాజికాయగోలీలు

బిడ్డలారా! జాజికాయ, జాపత్రి, దాల్చినచెక్క, నాగకేసరాలు ఒక్కొక్కటి 100గ్రా, తీసుకొని దంచి జల్లించి వస్త్ర ఘాళితంపట్టి మెత్తని పొడి తయారుచేయండి. ఈ పొడిలో తగినంత అల్లంరసంగాని లేక తమలపాకురసంగాని కలిపి గుజ్జులాగా నూరి బఠాణీగింజంత ప్రమాణంగా గోలీలుకట్టి బాగా నీడలో ఎండబెట్టి నిలవజేయండి.

రోజూ ఆహారం తరువాత మూడు తమలపాకుల్లో ఒక గోలీని పెట్టి తాంబూలంలాగా మడిచి బుగ్గన పెట్టుకొని కొద్దికొద్దిగా కొరికి చప్పరించి తింటుంటే వారంపదిరోజుల్లో నోటి దుర్గంధం హరించిపోయి ముఖపరిమళం కలుగుతుంది.

## తేనె నీటితో - ముఖపరిమళం

నోటిదుర్వాసనతో బాధపడేవారు ఒకపెద్దగ్లాసు గోరువెచ్చని మంచినీటిలో రెండు చెంచాల మంచితేనె కలిపి చెంచా తో కలదిప్పి ఆ నీటిని కొద్దికొద్దిగా నోట్లో పోసుకొని పుక్కిలించి ఊసివేస్తుండాలి. రోజూ మూడుపూటలా ఈ విధానాన్ని ఆచరిస్తుంటే నోటి దుర్గంధం హరించిపోవడమేకాక దంతాలు, చిగుళ్ళు గట్టిపడతయ్. శుభం.



వసకొమ్ముల బూడిద 1గ్రా, తేనె 5గ్రా,
రెండుపూటలా తింటుంటే నత్తి తగ్గిపోతుంది

# చిరంజీవత్వ సాధనకు

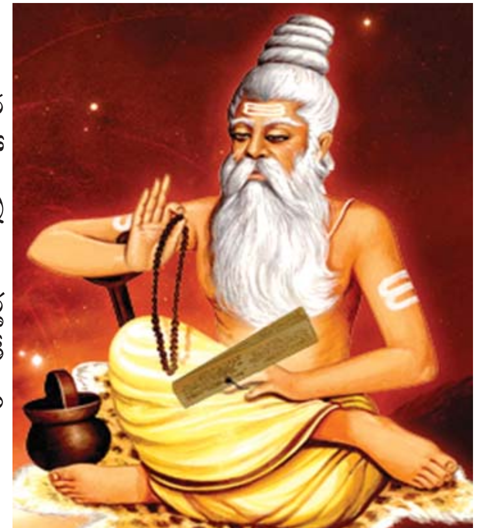
## ఎలాంటి స్నాన నియమాలు పాటించాలి? - 12

ఎన్ని ప్రయత్నాలద్వారానైనా దీర్ఘాయువును ఖచ్చితంగా పొందాలనే దృఢసంకల్పంగల మానవులు తమ నిత్యజీవితంలోని ప్రతి అంశంలోను ప్రతి అడుగులోను ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. ఋషులు తెలిపిన విధంగా స్నానవిధానాన్ని పాటించి ఆయువును అనంతంగా ఎలా పెంచుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం.

### యోగాభ్యాసమైన వెంటనే - స్నానం చేయవచ్చా?

చిరాయువును కోరే ఆయుర్వేద మిత్రులారా! ఉదయం వంటికి తైలాభ్యంగనం చేసిన తరువాత ఆసనాలు, సర్వాంగవ్యాయామం చేసిన వెంటనే స్నానం చేయరాదని తెలుసుకోండి. ఎందుకంటే యోగాభ్యాసంవల్ల శరీరంలో అధిక ఉష్ణం పుట్టిఉంటుంది. వెంటనే వేడినీళ్ళతో స్నానంచేస్తే 'ఉష్ణం ఉష్ణేన శీతలం' అన్నట్లు రెండు ఉష్ణాల కలయికతో అతి శీతలం పుట్టి దానివల్ల అతి చెమటపుట్టి ప్రాణాపాయస్థితి కూడా కలుగవచ్చు.

ఒకవేళ యోగాభ్యాసమైన వెంటనే చన్నీటితో స్నానంచేస్తే యోగాభ్యాసంవల్ల పుట్టిన ఉష్ణం అకస్మాత్తుగా చల్లబడిపోయి స్వేదగ్రంధులు బిగుసుకపోయి శరీరంలోపల అతివేడి పుట్టి దానివల్ల జ్వరం, తలనొప్పివంటి రోగాలు కలుగుతయ్. అందువల్ల దేహాభ్యాసం తరువాత అరగంటాగి శరీరం సహజ ఉష్ణోగ్రతకు వచ్చాక మాత్రమే స్నానంచేయాలి.



### చన్నీళ్ళతో స్నానంచేస్తే - ఏం ప్రయోజనం?

చన్నీటితో స్నానంచేసే అలవాటున్నవారు ముందుగా తలను తడిపిన తరువాతే శరీరంపై నీళ్ళు పోసుకోవాలి. ఈ స్నానంవల్ల నిద్రాభంగం, తలలో మంట, బడలిక, అతిచెమట, అతిదాహంవంటి సమస్యలు తొలగిపోయి అన్ని అవయవాలకు చురుకుదనం కలుగుతుంది.

ఆకలి పెంపొంది పురుషులకు అపార పురుషత్వం, స్త్రీలకు సంపూర్ణ స్త్రీత్వం సిద్ధిస్తుంది. కళ్ళకు దృష్టిశక్తి పెరిగి మనోల్లాసం కలుగుతుంది. అయితే చన్నీటిస్నానం ఎప్పుడైనా సూర్యోదయానికి ముందు చేస్తేనే పూర్తి ప్రయోజనం కలుగుతుందని సిద్ధపురుషుల ఆజ్ఞ.

### వేన్నీళ్ళతో స్నానంచేస్తే - ఏం ప్రయోజనం?

వేడినీటితో స్నానంచేసే అలవాటున్నవారు ముందుగా కాళ్ళను తడిపిన తరువాతే క్రమంగా పైకి ఒక్కో అవయవాన్ని తడుపుతూ మెడవరకు మాత్రమే వేడినీళ్ళు పోసుకోవాలి. తలకు చన్నీళ్ళుగాని లేక గోరువెచ్చని నీళ్ళుగాని ఉపయోగించాలి. వేడినీటిస్నానంవల్ల శరీరానికి బలం కలుగుతుంది. అయితే వేడినీటిస్నానం ఎప్పుడైనా సూర్యాస్తమయం తరువాతే చేయాలి.

### తలకు నూనెపెట్టకుండా - తలస్నానం చేయకూడదు

చాలామంది ప్రతిరోజు రాత్రి తలకు నువ్వులనూనెతో మర్దన చేయకుండా చన్నీటితో లేదా వేడినీటితో తలస్నానం చేసే అలవాటు కలిగి ఉంటారు. దీనివల్ల క్రమంగా తలవెంట్రుకలు ఊడిపోవడం, తెల్లబడటం, బట్టతలరావడం జరుగుతుంది. అంతేగాక నిత్యచన్నీటిస్నానంతో తలలో అధికకఫం పేరుకోవడం, తలనొప్పి, తలభారం, పడిశం, తుమ్ములు, దగ్గువంటి సమస్యలు ఉత్పన్నమౌతుంటయ్.



నిమ్మరసంతో పండ్లు తోముతుంటే
లోని పురుగులు, దుర్వాసన తగ్గి పళ్ళు తెల్లబడతయ్

అలాగే తలకు నువ్వులనూనె మర్దన చేయకుండా వేడినీటితో తలస్నానం చేయడంవల్ల వెంట్రుకలు బలహీనపడి ఊడిపోవడం, తలలో పైత్యం ప్రకోపించి బట్టతల రావడం, చుండ్రు పుట్టడం, తలలో సూదులు పొడిచినట్లు మంటలు పుట్టడం, కళ్ళు ఎర్రబడటం, ముక్కు, నోరు ఎండిపోవడంవంటి సమస్యలు కలుగుతయ్.

కాబట్టి నిత్యం రాత్రి నిద్రించేముందు తలకు మంచినూనె అనబడే నల్లనువ్వుల నూనెతోగాని లేక దానితో తయారుచేసిన ఔషధతైలాలుగాని బాగా వెంట్రుకల కుదుళ్ళలోకి దిగేటట్లు మర్దన చేసుకొని ఉదయంపూట వారివారి అల వాటును బట్టి చన్నీటితో లేదా వేడినీటితో తలస్నానం చేయవచ్చు.

## ఏ శరీరతత్వంగలవారు - ఏ నూనెతో తలంటుకోవాలి?

➪ వాతప్రకోపంతో వాతనొప్పులతో పుట్టుకతోనే వాతస్వభావంతో ఉన్నవారు ఒకకేజి నువ్వులనూనెలో అల్లంరసం 100గ్రా, కలిపి రసం ఇగిరిపోయి నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి నిలవజేసుకోవాలి. రోజూ రాత్రి ఈ తైలంతోనే తలకు మర్దనచేసుకొని ఉదయంపూట తలస్నానం చేస్తుండాలి.

➪ పిత్తప్రకోపంతో తలమంటతో అతివేడితో పుట్టుకతోనే పైత్యస్వభావంతో ఉన్నవారు ఒకకేజి నువ్వులనూనెలో జీలకర్రరసం 100గ్రా, కలిపి మరిగించి రాత్రి తలకు రుద్ది ఉదయం తలస్నానం చేస్తుండాలి.

➪ కఫప్రకోపంతో తలభారంతో తలనొప్పితో పుట్టుకతోనే కఫస్వభావంతో ఉన్నవారు ఒకకేజి నువ్వులనూనెలో తులసిరసం 100గ్రా, వేసి కాచి వడపోసి నిలవజేసుకొని రోజూ రాత్రి తలకు రుద్దుకుంటూ ఉదయం తలస్నానం చేస్తుండాలి.

## అన్ని శరీరతత్వాలకు - మరీచితైలాభ్యంగనం

ఒకకేజి నల్లనువ్వులనూనెను కళాయిపాత్రలో వేసి పొయ్యిమీదపెట్టి మిరియాలు 100గ్రా, తీసుకొని చిన్నముక్క లుగా కొట్టి ఆ నూనెలోవేసి చిన్నమంటపైన మరిగించాలి. మిరియాలముక్కలు నల్లగా మాడగానే దించి చల్లార్చి వడపోసి నిలవజేసుకోవాలి.

రోజూ రాత్రి ఈ తైలాన్ని తగిన మోతాదుగా గోరువెచ్చగా వేడిచేసి సున్నితంగా వెంట్రుకల కుదుళ్ళలోకి దిగేటట్లు మర్దనచేసి ఉదయం గోరువెచ్చని నీటితో తలస్నానం చేస్తుంటే ఏ శిరోవ్యాధులు వారిని బాధించలేవు. జీవితాంతం కేశ సౌందర్యప్రాప్తి కలుగుతుంది. శుభం.

(మరికొన్ని స్నానరహస్యాలు వచ్చే సంచికలో)

## సంతానం పొందిన అనుభవం



పూజ్యులైన ఏల్చూరి గురువుగారికి నమస్కారములు. నా పేరు లావణ్య, మాకు పెళ్లి జరిగి 5 సం.లు అయినా పిల్లలు లేరని బాధపడుతుండగా అనుకో కుండా మేము మా.టి.వి.లో మీ కార్యక్రమం చూశాం. కార్యక్రమంలో చూపించిన విధంగా ఇంట్లోనే ఔషధాన్ని తయారుచేసుకొని వాడి ఫలితాన్ని పొందామని తెలియజేయడానికి ఎంతో ఆనందంగా ఉంది.

తయారీవిధానం: ఒక కేజి మర్రిపండ్లు తీసుకొని వాటిని శుభ్రంగా కడిగి దంచి దానిలో 4 లీటర్ల నీళ్ళు పోసి చిన్నమంటమీద మరిగించి ఒక కేజి కషాయం వచ్చేవరకు మరిగించి దించి గుడ్డలో వడపోసి ఆ కషాయంలో అరకేజి కండచక్కెర, పావుకేజి జిలకరరసం, పావుకేజి అల్లంరసం కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి లేత తేనెపాకం వచ్చేవరకు ఉంచి దించి చల్లారాక ఒక గాజుసీసాలో భద్రపరచుకున్నాం. భార్యాభర్తలిద్దరం ఒక గ్లాసుకి రెండుచెంచాల పాకం కలుపుకొని తాగి గంట వరకూ మరేమీ తినకుండా తాగకుండా ఉదయం, సాయంత్రం క్రమం తప్పకుండా 100 రోజులు ఆచరించడంవల్ల అందమైన, ఆరోగ్యవంతమైన సంతానం కలిగిందని చెప్పడానికి ఆనందిస్తున్నాం. జై ఆయుర్వేదం జై జై ఆయుర్వేదం

చిరునామా: ఎస్. లావణ్య, చిన్నగదిలి, వైజాగ్, సెల్ : 9908101503

నీటితో నూరిన నేరేడాకుల ముద్ద పట్టిస్తుంటే శరీర దుర్వాసన హరిస్తుంది




# గోమాతకు లొంగని రోగం - భువిపై ఉందా?



## పూర్ణ పురుషత్వమందించే - గోదుగ్ధం

హస్తప్రయోగం, అతిసంభోగం, అతిస్వప్నస్కలనం వంటి సమస్యలతో పూర్తిగా వీర్యం నీరులాగా పలుచబడి పోయి అంగస్తంభనలు లేక నిరాశతో నిర్వేదంతో కృంగిపో తున్న భారతీయ పురుషులకు ఈ అపూర్వమైన అమోఘమైన కానుకనందిస్తున్నాం.

అప్పుడే గింజపట్టిన లేత తుమ్మకాయలు తెచ్చి దంచి ఆరబెట్టి జల్లించిన పొడి 100గ్రా, లేత తుమ్మాకుల ను ఆరబెట్టి దంచిన పొడి 100గ్రా, నేతిలో జొన్నపేలాలవలె వేయించి దంచిన తుమ్మబంకపొడి 100గ్రా, ఏనుగుపల్లేరు కాయలపొడి 100గ్రా, కలిపి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని 10గ్రా, మోతాదుగా పాత్రలో వేసి అందులో పావులీటర్ దేశవాళి ఆవు పాలు పోసి చిన్నమంటపైన పాలు సగం మిగిలేవరకు మరిగిస్తే అది కోవాలాగా లేహ్యం లాగా చిక్కబడుతుంది. దాన్ని రెండుభాగాలుగా చేసి ఉద యం సగం, సాయంత్రం సగం పదార్థాన్ని తగినంత కండ చక్కెరపొడి కలుపుకొని తినాలి. ఈ విధంగా వారంరోజులు తినేటప్పటికే వీర్యశక్తి, పటుత్వం పెరుగుతయ్. ఇక దీన్ని నిత్యం తినగలిగినవాడు నూరేండ్లవరకు పూర్ణ పురుషుడిగానే రాణించగలుగుతాడు.

## భయంకర క్షయరోగానికి - ఆవుపాలు

రోజూ ఉదయం పరగడపున అప్పుడే పితికిన పావు లీటర్ దేశవాళి ఆవుపాలల్లో కృష్ణ తులశాకులపొడి 5గ్రా, కలిపి తాగాలి. ఈ విధంగా రెండుపూటలా తాగుతుంటే 15 రోజుల్లోనే క్షయవ్యాధి తగ్గుముఖం పట్టడం గమనించవచ్చు.

ఈ యోగాన్ని ఆచరించేటప్పుడు తేలిగ్గా అరిగే ఆహారపదార్థాలు మాత్రమే తింటుండాలి. మంచిగాలి వీచే ప్రదేశాల్లో నివసిస్తుండాలని మరువకండి.

## ఒళ్ళంతా నీరుపట్టిన సర్వ ఉబ్బురోగాలకు - గోమాత

రోజూ ఉదయం మధ్యాహ్నం సాయంత్రం ఆహారా నికి గంటముందుగా వడపోసిన దేశవాళి గోమూత్రం 5 టీ చెంచాలు, అరకప్పు గోరువెచ్చని నీళ్ళు, తేనె ఒకటీచెంచా కలిపి సేవిస్తుండాలి. దీంతోపాటు చెప్పబోయే ప్రయోగం కూడా పాటించాలి.

సొంఠిపొడి 50గ్రా, చిన్నఏలకులపొడి 50గ్రా, లవం గాలపొడి 50గ్రా, జాజికాయపొడి 50గ్రా, జాపత్రిపొడి 50గ్రా, శుద్ధ సాంబ్రాణిపొడి 50గ్రా, చలువ మిరియాలపొడి 50గ్రా, రేవలచిన్ని 50గ్రా, తీసుకొని విడివిడిగా దంజి జల్లించి వస్త్ర ఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు పావుటీచెంచా మోతాదుగా గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి ఆహారానికి అరగంటముందుగా సేవించాలి.

ఈ ఔషధాన్ని వాడేటప్పుడు వంట్లోని చెడునీరు మొత్తం తగ్గిపోయేవరకు దేశవాళి ఆవుపాలు,గోధుమరొట్టె, పంచదార తప్ప మరే ఇతర పదార్థాలు సేవించకూడదని మరువకండి.



## తీవ్రమైన కడుపునొప్పికి - గోమూత్రం

దేశవాళీ గోమూత్రం వడపోసుకొని ఒక ఔన్సు మోతాదుగా సమంగా మంచినీటితో కలిపి రెండు లేదా మూడుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు సేవిస్తుండాలి. అజీర్ణకరమైన కఠినమైన పదార్థాలను తినడం మానుకోవాలి. పలుచగా గంజిలాగా ఉప్మాలాగా ఉన్న ఆహారాన్ని సేవిస్తుంటే ఎంత తీవ్రమైన కడుపునొప్పి అయినా తగ్గిపోతుంది.

## సర్వశిరోవ్యాధులకు - గోఘృతం

దేశవాళీ ఆవునెయ్యి 200గ్రా, గుంటగలగరరసం 200గ్రా, వాయువిడంగాలచూర్ణం 8గ్రా, అతిమధురచూర్ణం 8గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి మట్టిపాత్రలో పోసి చిన్న మంట పైన నెయ్యి మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలవజేసుకోవాలి.

రెండుపూటలా ఈ నేతిని గోరువెచ్చగా ముక్కుల్లో మూడుచుక్కల మోతాదుగా వేస్తుంటే తలలో పుట్టే వంద రోగాలైనా నిస్సంశయంగా హరించిపోయి మెదడుకు శక్తి కలుగుతుంది. తలనొప్పి తలభారం తగ్గి మేధాశక్తి చురుకుదనం జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతయ్.

## పిల్లలు పక్కలో మూత్రం పోసే సమస్యకు - ఆవుపాలు

పిల్లలకు యేండ్ల తరబడి విషరసాయనాలతో కూడిన అతిచల్లదనం, కఫతత్వం కలిగిన అతిచల్లని నీళ్ళు, ఐస్‌క్రీమ్‌లు, శీతల పానీయాలవంటివి సేవింపజేయడంవల్ల మూత్రసంచి బలహీనపడి బిగువు కోల్పోతుంది.

ఆ సమస్య గల పిల్లలకు వారు రాత్రి నిద్రపోయేముందు ఒక కప్పు గోరువెచ్చని ఆవుపాలల్లో చిటికెడు దోరగా వేయించి దంచిన ఆవాలపొడి, కొంచెం పటికబెల్లంపొడి కలిపి తాగిస్తుంటే వారంరోజుల్లో ఆ సమస్య పరిష్కారమౌతుంది.

## గర్భిణిస్త్రీల వేవిళ్ళకు - ఆవుపాలు

గర్భం వచ్చిన దగ్గరనుండి అంతులేకుండా నిరంతరం చాలామంది గర్భిణిస్త్రీలు వేవిళ్లతో అవస్థపడుతుంటారు. అలాంటివారు రెండుపూటలా పూటకొక కప్పు గోరువెచ్చని ఆవుపాలల్లో మూడు చిటికెల సొంఠిపొడి పావుచెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపి సేవించాలి. దీనివల్ల వేవిళ్ళు ఆగిపోవడమే కాక ఆకలి బాగా పెరిగి ఆహారం వంటబడుతుంది. శుభం.






నేరేడుచెక్క గంధం పట్టిస్తుంటే చంకల దుర్వాసన తగ్గుతుంది



# నలుగుబెట్టి స్నానంచేయండి నవయౌవన సౌందర్యంతో నవ్వుతూ బ్రతకండి

ప్రియమైన బిడ్డలారా! నలుగుబెట్టి స్నానంచేయడమనే పద్ధతి కొత్తవిషయంకాదు. తరతరాలుగా మన భారతజాతికి అపూర్వయౌవన సౌందర్యాలను కడదాకా అందించిన ప్రాచీన సంప్రదాయమే. చదివి ఆచరించి అందచందాల ఆనంద చందన సుమగంధాలతో ఘుమఘుమలాడండి.

## నలుగు అంటే ఏమిటి? - ఎలా పెట్టుకోవాలి?

చర్మానికి అందం ఆరోగ్యం కాంతి కలగడంకోసం కొన్నిరకాల ఔషధచూర్ణాలతో తయారైన పిండిని నువ్వులనూనెతో లేక పాలతో లేక మంచినీటితో కలిపిగాని గుజ్జులాగా తయారుచేసి తలనుండి పాదాలవరకు లేపనంచేసి అది లోపలికింకేటట్లుగా రుద్దే పద్ధతినే నలుగుపెట్టడం అంటారు. అది ఎలా ఆచరించాలో తెలుసుకుందాం.

బాగా పండిన ఉసిరికపండ్ల పై బెరడును ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి పలుచని నూలు బట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి మెత్తని ఉసిరికచూర్ణాన్ని గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోవాలి.

స్నానానికి గంటముందుగా తగినంత చూర్ణంలో శ్రేష్ఠమైన తెల్లనువ్వులనూనెగాని, ఆవనూనెగాని, దేశవాళి ఆవుపాలు లేక గేదెపాలుగాని, ఇవేమీ దొరకనప్పుడు మంచినీటినిగాని కలిపి గుజ్జులాగా పిసకాలి. ఆ గుజ్జును తలనుండి పాదాలవరకు రాసి నిదానంగా ఒక్కో అవయవంలోకి అది ఇంకిపోయేటట్లు మర్దనచేసి ఒకగంట ఆగిన తరువాత స్నానంచేయాలి.

## ఏ నీటితో స్నానంచేస్తే - ఎంతారోగ్యం కలుగుతుంది?

★ చల్లనినీటితో స్నానంచేయడంవల్ల ఆ చల్లదనానికి ఆవిరిరూపంలో ఉండే ఊష్మ అనే శరీరవేడి పీడింపబడి శరీరంలోపలకు చొచ్చుకుపోతుంది. దానివల్ల ఉదరంలోని జఠరాగ్ని పెరిగి ఆహారాన్ని బాగా జీర్ణం చేయగలుగుతుంది.

★ వేడినీటితో స్నానంచేయడంవల్ల శరీరంలోని అధికవాతం అధికకఫంతగ్గి పోయి వాతనొప్పులు, దగ్గు, జలుబు హరించబడి శరీరానికి బలం కలుగుతుంది.

★ అతివేడినీటితో శిరస్నానం చేస్తే వెంట్రుకలు రాలిపోవడం, కంటిచూపు మందగించడం జరుగుతుంది. అయితే అతివేడినీళ్ళతో ఎల్లప్పుడు కాకుండా శరీరం లో వాతం శ్లేష్మం బాగా ఎక్కువగా ప్రకోపించినప్పుడు మాత్రమే భరించగలిగినంత వేడినీటితో స్నానం చేయవచ్చని మహర్షులు మినహాయింపునిచ్చారు.

ఎవరెవరికి ఏ స్నానం అనుకూలంగా ఉంటుందో నిర్ణయించుకొని ఆచరిస్తుంటే శరీరంలో రక్తప్రసరణ సక్రమంగా ఉంటూ ఎల్లప్పుడూ శరీరాంగాలు చైతన్యంగా ఉంటయ్.

## ఉసిరికస్నానంతో - ఉత్తమకేశసౌందర్యం

ఏ మనిషి ఎల్లప్పుడు ఉసిరికచూర్ణాన్ని తలకు శరీరానికి రాసుకొని స్నానంచేస్తుంటాడో అలాంటివారికి నూరేండ్లవరకు జుట్టు ఊడటంగాని తెల్లపడటంగాని బట్టతల రావడంగాని జరుగదని మహర్షులు పేర్కొన్నారు. ఉసిరికపొడి, కుంకుడుకాయ పొడి, శీకాకాయపొడి, మారేడుపండుగుజ్జుపొడి సమంగా కలిపి తలకు రుద్ది స్నానంచేస్తుంటే కేశసౌందర్యం సిద్ధిస్తుంది.



# కఠిన వ్యాధులను హతమార్చే త్రికటుకాలు



## ఉబ్బసవ్యాధికి - త్రికటుకయోగం

మిరియాలపొడి 15గ్రా, సొంఠిపొడి 30గ్రా, పిప్పళ్ళపొడి 40గ్రా, లవంగాలపొడి 25గ్రా, చిన్నఏలకులగింజలపొడి 20గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 220గ్రా, తీసుకోవాలి. వీటిలో పటికబెల్లం తప్ప మిగిలిన వాటిని చాలా చిన్నమంటపైన మట్టిమూకుడులో కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి జల్లించి వస్త్రఘూళితంపట్టి ఆ తరువాత పటికబెల్లంపొడి కలిపి గాజుసీసాలో నిలవ జేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు 5-10గ్రా, మోతాదుగా వ్యాధి తీవ్రతనుబట్టి క్రమంగా పెంచుకొంటూ కప్పు గోరువెచ్చని మంచినీటితో రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే ఉబ్బసం, దగ్గు, పిల్లికూతలు, ఊపిరాడకపోవడం, ఎగశ్వాసవంటి శ్వాసకోశ వ్యాధులు సంహారమౌతయ్.

అంతేగాక శ్వాససమస్యవల్ల ఏర్పడ్డ జ్వరం, వాంతులు, రక్తహీనత, వళ్ళంతా చెడునీరు నిండే ఉబ్బురోగం, శరీరం తెల్లగా పాలిపోయే పాండురోగం కూడా క్రమంగా హరించి పోతయ్.

## మూలవ్యాధులకు - త్రికటుకయోగం

సొంఠిపొడి 50గ్రా, మిరియాలపొడి 50గ్రా, పిప్పళ్ళపొడి 50గ్రా, బిడాలవణం 50గ్రా, కలిపి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని కేవలం పావుటీచెంచా మోతాదుగా మాత్రమే పావులీటర్ దేశవాళి ఆవుమజ్జిగలో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే అర్శమొలలు అంతరించిపోతయ్.

## పీడించే దగ్గులకు - త్రికటుకగుడం

సొంఠిపొడి 50గ్రా, మిరియాలపొడి 50గ్రా, పిప్పళ్ళపొడి 50గ్రా, పాతబెల్లం 150గ్రా, తీసుకోవాలి. మొదటి మూడు చూర్ణాలను వస్త్రఘూళితంపట్టి అందులో బెల్లం కలిపి రోట్లో పదార్థాలన్నీ బెల్లంలో బాగా కలసిపోయేటట్లు దంచి గాజు సీసాలో నిలవజేసుకోవాలి.

పూటకు కుంకుడుగింజంత మోతాదుగా దగ్గు తీవ్రతనుబట్టి రెండులేదా మూడుపూటలా భోజనం తరువాత చప్పరించి తింటుంటే అన్నిరకాల దగ్గులు హరిస్తయ్.

అంతేగాక తీవ్రంగా బాధించే జలుబు, పడిశభారం కూడా పూర్తిగా తగ్గిపోతయ్. అయితే ఇది వాడే సమయంలో పాలు, అన్నం, కందిపప్పు మాత్రమే ఆ మూడునాలుగు రోజులు భుజించాలి.

## గుండెజబ్బులకు-త్రికటుకాదియోగం

సొంఠిపొడి 50గ్రా, మిరియాలపొడి 50గ్రా, పిప్పళ్ళపొడి 50గ్రా, చిత్రమూలంపొడి 50గ్రా, తుంగగడ్డలపొడి 50గ్రా, వాయువిడంగాలపొడి 50గ్రా, కరక్కాయపొడి 50గ్రా, తానికాయపొడి 50గ్రా, ఉసిరికాయపొడి 50గ్రా, తీసుకొని విడివిడిగా దంచి జల్లించి కలిపి వస్త్రఘూళితం పట్టి నిలవ జేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా పూటకు రెండునుండి మూడుగ్రాముల మోతాదుగా చెంచా తేనెతో కలిపి సేవిస్తుంటే గుండెజబ్బులు, రక్తం పాలిపోయిన పాండువ్యాధులు, ఆసనంవద్ద పుట్టే అర్శమొలలు, భగందరం ఇంకా శరీరంలో వాపులు, కడుపులో అగ్నిమాంద్యం, ప్రేగుల్లో క్రిములు తిరుగులేకుండా హరించిపోతయ్.





ఉసిరికపొడి 10గ్రా, తేనె 20గ్రా, తింటుంటే అతివేడి తగ్గి అతిశక్తి కలుగుతుంది

## సకల ఉదరవ్యాధులకు త్రికటుకామృత గుటికలు

సొంఠిపొడి, మిరియాలపొడి, పిప్పళ్ళపొడి, ముసాంబరంపొడి, దాల్చినచెక్కపొడి, కరక్కాయపొడి, పొంగించిన వెలిగారంపొడి, పొంగించిన శ్రేష్ఠమైన ఇంగువపొడి, చేదు పుచ్చకాయల గుజ్జుపొడి, సజ్జాక్షారం, శుద్ధనవాసాగరం, సౌవర్చలవణం, సముద్రలవణం, సైంధవలవణం, బిడాలవణం ఒక్కొక్కటి 50గ్రా, తీసుకొని విడివిడిగా దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి మెత్తని పొడిగా తయారుచేసుకోవాలి.

ఈ పొడిలో సరిపడినంత సిరకా(వెనిగర్) కలిపి 24గంటలు నూరిన తరువాత అదేవిధంగా కలబందరసంతో కూడా 24గంటలు నూరి, రేగిపండు గింజంత ప్రమాణంగా గుటికలు కట్టి బాగా ఆరబెట్టి పూటకు పిల్లలకు ఒకటి పెద్దలకు రెండు మోతాదుగా మంచినీళ్ళతో సేవించాలి.

ఇలా సేవిస్తుంటే కడుపునొప్పి, అగ్నిమాంద్యం, పులిత్రేన్పులు, కాలేయవాపు, ప్లీహవాపు, కడుపులో గడ్డలు, జ్వరాలు, అజీర్ణం, మలబద్ధకం హరించిపోయి బాగా ఆకలి పెరిగి వంటికి మంచిరక్తం కూడా పడుతుంది.

## పిల్లల సమస్తవ్యాధులకు త్రికటుక గుటికలు



సొంఠిపొడి 50గ్రా, మిరియాలపొడి 50గ్రా, పిప్పళ్ళపొడి 50గ్రా, కుక్కపొగాకు నీడలో ఆరబెట్టి దంచి జల్లించిన పొడి 50 గ్రా, నల్లుప్పు 100గ్రా, తీసుకొని వస్త్రఘాళితంపట్టి తగినంత కుక్కపొగాకు రసంపోసి మాత్రకట్టుకు వచ్చేవరకు మర్దించి శనగగింజలంత గోలీలు కట్టి ఆరబెట్టాలి. పూటకొక గోలీ మోతాదుగా చెప్పబోయే అనుపానంతో బిడ్డలతో రెండుపూటలా సేవింపజేయాలి.

ఒకకప్పు నీటిలో సైంధవలవణం 3 చిటికెలు, వాముపొడి 3 చిటికెలు వేసి పావుకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత పై గోలీలను ఈ అనుపానంతో బిడ్డలకు సేవింపజేస్తుంటే సమస్త శిశువ్యాధులు హరించిపోతాయని మహర్షుల ఆజ్ఞ.

## ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు విరాళమిచ్చిన దాతలు

| దాత | మొత్తం |
|---|---|
| శ్రీ శ్రీనుబాబు, గుడివాడ | రూ. 18,000/- |
| శ్రీ కోటిరెడ్డి, చెన్నై | రూ. 9,000/- |
| శ్రీ పి. మల్లికార్జున్, విజయవాడ | రూ. 6,000/- |
| శ్రీమతి హెచ్. రత్నమ్మ, హొసూర్ | రూ. 2,001/- |
| శ్రీమతి జానకిదేవి, హైదరాబాద్ | రూ. 2,000/- |
| శ్రీ జె. ఉమ అప్పారావు, గుంటూర్ | రూ. 1,500/- |
| శ్రీమతి టి. భారతి, సికింద్రాబాద్ | రూ. 1,500/- |
| శ్రీ ప్రసాద్, BSNL, కూకట్‌పల్లి | రూ. 1,116/- |
| శ్రీమతి ఎస్. లత, కూకట్‌పల్లి | రూ. 1,116/- |
| శ్రీ ఐ. జయప్రకాశ్, శ్రీకాళహస్తి | రూ. 1,116/- |
| శ్రీ సద్గురుస్వామి ఆత్మానంద సరస్వతి, పూనె | రూ. 1,000/- |
| శ్రీ ఎస్. ఆదినారాయణ, ఆర్.కె.పురం, హైదరాబాద్ | రూ. 1,000/- |
| శ్రీ కొమ్మోజు పెద్ద భద్రుడు, చెన్నై | రూ. 501/- |
| శ్రీ V.V.S. సుబ్రమణ్యం, మోతీనగర్, హైదరాబాద్ | రూ. 500/- |
| శ్రీ జి. సీతారామిరెడ్డి, నల్లపాడు,గుంటూర్ | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి ఎస్. రంగనాయకమ్మ, వనపర్తి | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి ఇ.జె. సుజాత, వైజాగ్ | రూ. 500/- |
| శ్రీ కరుటూరి వీర్రాజు, అన్నదేవరపేట, తూ.గో.జిల్లా | రూ. 500/- |
| శ్రీ ఎం. రామరాజు, వైజాగ్ | రూ. 300/- |
| శ్రీ వి. దేవేందర్, రావుతల, నిజామాబాద్ | రూ. 200/- |
| శ్రీ గారదాసు బాలరాజు, కామారెడ్డి | రూ. 200/- |
| శ్రీ కె.పి. నర్సింహులు, మహబూబ్‌నగర్ | రూ. 200/- |
| శ్రీ ఎంకెవి. సీతారాం శ్రీలక్ష్మి, వైజాగ్ | రూ. 116/- |
| శ్రీమతి ఎస్. రామరక్షిత, వనపర్తి | రూ. 105/- |
| శ్రీ ఎన్. సుబ్రమణ్యాచారి,వేపనగండ్ల, మహబూబ్‌నగర్ | రూ. 50/- |





అశ్వగంధపొడి పాలలో తాగుతుంటే నరాలకు అమిత సత్తువ కలుగుతుంది

## మా సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను, ఇతర ఔషధాలయాల్లో కొంటున్నవారికి విజ్ఞప్తి!

ప్రజలకు అందుబాట్లో ఉండటంకోసం హైదరాబాద్‌లోను, రాష్ట్రంలోని ఇతర జిల్లాల్లోనూ కొంతమంది ప్రచారకులవద్ద మా ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను ఉంచడం జరిగింది. ఈ ప్రచారకుల్లో కొంతమంది మా ఔషధాలతోపాటు మాకు సంబంధంలేని ఇతర కంపెనీల ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను ఇవి కూడా డా. ఏల్చూరిగారివే అని అమ్ముతున్నారని తెలియవచ్చింది.

మా ఔషధాలపైన 'సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి' అని, మూలికలపైన చూర్ణాలపైన 'ఏల్చూరి హెర్బల్స్' అని సంస్థ పేర్లు స్పష్టంగా ముద్రించి సీల్ వేయబడివుంటయ్. అవి గమనించి వాటిపై నిర్ధారించిన వెలకు మాత్రమే ఔషధాలు కొనుగోలుచేయాలని, అలా పరిశీలించకుండా పొరపాటుగా కొనివాడి అనవసరమైన అనారోగ్యాన్ని కొనితెచ్చుకోవద్దని సూచిస్తున్నాం.

అలాగే మా ప్రచారకులవద్ద ఇతర కంపెనీల ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను మీరు పసిగట్టగానే వెంటనే 8790456727 కు ఫోన్‌ద్వారా లేక 8341934479, 8297034605 నెంబర్లకు ఎస్.ఎమ్.ఎస్ ద్వారా తెలియజేయవలసిందిగా మా ప్రియమైన ఆయుర్వేద అభిమానులకు విజ్ఞప్తిచేస్తున్నాం. ఈ ఔషధాలయాలు కేవలం మా ఉత్పత్తులను విక్రయించడానికే తప్ప రోగులను పరీక్షించి ఔషధాలు వ్రాసే ఆసుపత్రులు కావు. మీరు ముందుగా మావద్ద చికిత్స చేయించుకొని ఔషధాలు వ్రాయించుకొని వాడుకొంటూ ఆ తరువాత మీ ప్రాంతాల్లోగల మా ఔషధాలయాల్లో మందుల చీటి చూపించి ఔషధాలు తీసుకొనగలరు.

**పత్రికావర్గం**

**జనరల్ మేనేజర్**
శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి, B.A.,

**కార్యాలయ సిబ్బంది**
బి. మల్లికార్జున్, ఎ. సీతారామశర్మ
జి. శంకర్, ఎన్. నాగరాజు, భాస్కర్

**సహసంపాదకులు**
డా॥ కె. విశ్వనాథం, N.D.,
డా॥ వి. నాగేశ్వరరావు, B.A.M.S.,
డా॥ యస్. సత్యనారాయణ, వైద్యరత్న

**ప్రత్యేక సలహాదారులు**
శ్రీ ఎం. వీరరాఘవులు

**వైద్య సలహాదారులు**
డా॥ భూమరాజు వెంకయ్య, వైద్యపండితులు
డా॥ పి. అనంతరామారావు, వైద్యపండితులు

**పబ్లికేషన్ కన్సల్టెంట్**
శ్రీ కె. రఘురామరాజు

**సర్క్యులేషన్ మేనేజర్**
9550819215

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్యశుభాశీస్సులతో...

సంపుటి 17, సంచిక - 1, ఏప్రిల్-2013, పేజీలు - 36, రూ. 15/-








**కొత్త కార్యాలయం**
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో,
పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో, 6వ ఎడమ పెద్దవీధి,
ప్లాట్ నెం. 143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ, మాదాపూర్,
హైద్రాబాద్ - 500081, ఫోన్ : 040-42408568

**పాత కార్యాలయం**
అందరికి ఆయుర్వేదం,
సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5,
జవహర్‌కాలని, జూబ్లీహిల్స్,
హైద్రాబాద్-500033

సంపాదకులు : ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ ఏల్చూరి వెంకట్రావు
Doctor of Philosophy in Telugu Literature - Ayurveda
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్., B.A.M.S.,M.D.,
సహాయ సంపాదకులు : డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి., B.A.M.S.,

**గౌరవ వైద్య సలహాదారులు**
డా॥ కె. నరసింహారెడ్డి, M.B.B.S., G.C.A.M.,
డా॥ సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ యం. వామనరెడ్డి, B.A.,B.A.M.S.,
డా॥ ధూపం నరసింహస్వామి, వైద్యపండితులు
డా॥ బ్రహ్మయాచార్యులు, వైద్యపండితులు
డా॥ రాజయ్య, B.A.M.S.,

**గౌరవ సలహాదారులు**
శ్రీ కె.వి. రమణ, I.A.S.,
శ్రీ అరవిందరెడ్డి, I.A.S.,
శ్రీ కిషన్‌రావు, I.A.S.,
శ్రీ యలమంచిలి సాయిబాబు, స్యూకన్‌స్ట్రక్షన్స్
శ్రీ కె.వి. భాస్కరరావు, సభాసామ్రాట్
శ్రీ డా॥ టి. గౌరిశంకర్
శ్రీ శివకృష్ణ., సంఘసేవకులు
శ్రీ ఆర్.సి. వెంకటేశ్వర్లు, I.P.S.,
శ్రీ వరప్రసాద్‌రెడ్డి, శాంతాబయోటెక్
శ్రీ చావలి రామకృష్ణారావు, Sr. Engineer
శ్రీ ప్రొ. ఎన్.బి. సుదర్శనాచార్య, M.A.,Phd.,

గ్రాఫిక్ డిజైనర్ : ఉదయ్‌కుమార్ కొత్తపల్లి

# తెలుగు వెలుగు విరజిమ్మేలా ఉగాది పండుగ జరుపుకోండి!

## తెలుగులోనే అందరికీ కొత్త సంవత్సర శుభాకాంక్షలు తెలియజేయండి!



ప్రియమైన తెలుగు కుటుంబసభ్యులారా! మనజాతి పుట్టినరోజు, మన భాషకు గుర్తింపు వచ్చినరోజు, తొలి తెలుగు సామ్రాజ్యస్థాపన జరిగిన రోజు, తెలుగువారి వీరవిక్రమపరాక్రమపౌరుషజ్వాలలు మిన్నంటిన రోజు, వసంతఋతుశోభతో తొలి సృష్టి ప్రారంభమైన రోజు, ఆరోగ్యసౌభాగ్యమహాభాగ్యాలనందించే ఓషధులకు జీవభావప్రభావాలు పల్లవించిన రోజు, అదే తెలుగువారి నూతన సంవత్సర పర్వదినమైన ఉగాదిగా రూపుదాల్చింది.

విక్రమాదిత్యుని బానిసత్వంలో కొట్టుమిట్టాడుతున్న తెలుగుజాతి, శాతవాహనుడి ఆధ్వర్యంలో శివమెత్తిన శివంగులై విక్రమాదిత్యుని ఉత్తరభారతంవరకు తరిమికొట్టి సువిశాల తెలుగు సామ్రాజ్యాన్ని స్థాపించుకున్న అలనాటి వీరగాధలు వింటూ ఆ వీరుల పౌరుషాగ్నిజ్వాలలను నరనరాన నింపుకోవలసిన రోజిది. సాక్షాత్తు లక్ష్మీస్వరూపమైన వేపచెట్టు పూల రేకలతో తయారైన ఉగాదిపచ్చడిని సేవిస్తూ ఆ సంవత్సరాంతంవరకూ వ్యాధిరహితులుగా జీవించడానికి పునాది వేసుకోవలసిన రోజిది. తెలుగుభాషకు తీయందనాలనద్దిన కవిత్రయ అష్టదిగ్గజాది కవివరేణ్యుల కమనీయ కవితాస్రవంతులలో ఈదులాడవలసిన రోజిది.

అంతటి మహోన్నతమైన ఈ మహాపర్వదినం నేటి తెలుగువారమైన మనకు గుర్తుందా? కనీసం ఈ ఒక్కరోజునైనా మనం పూర్తి తెలుగులో మాట్లాడగలిగే స్థితిలో ఉన్నామా? కనీసం మన మిత్రులకు బంధువులకు ఉగాది నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు తెలియజేయగలుగుతున్నామా? ఒక్క తెలుగుపద్యమైనా తప్పులులేకుండా చెప్పగలుగుతున్నామా? లేదు......... ఏ ఒక్క ప్రశ్నకూ సమాధానం చెప్పలేం.

ఎందుకంటే మనకు జనవరి ఒకటిన వచ్చే ఆంగ్లనూతనసంవత్సరంపై ఉన్న మోజు వ్యామోహం మన తల్లిపండుగపైన మనకు మమకారం లేదు. ఈ పరాధీనత ఈ పరభాషోన్మాదం ఈ పరదాస్యపుబుద్ధి ఇకనైనా సిగ్గుచేటుగా భావించి ఆ భావదాస్యాన్ని పరిత్యజించి మాతృసంస్కృతికి మూలమైన ఉగాది పండుగను మహానందంతో జరుపుకోలేకపోతే తెగులుపట్టిన తెలుగువారిగా అనామకులమై చరిత్రలో చెరిగిపోతాం........



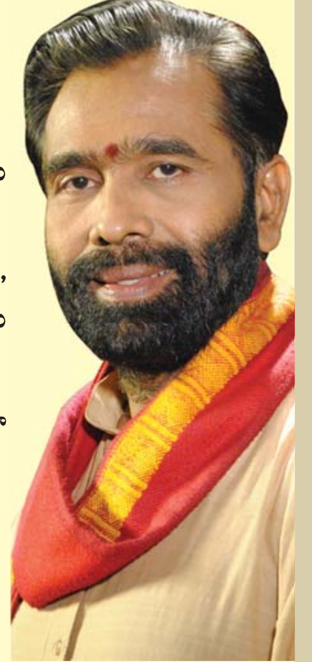
Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO,** Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com

# హైదరాబాద్‌లో మే 24, 25, 26 తేదీల్లో వివాహిత అవివాహిత స్త్రీలకు ఉచిత శిక్షణా శిబిరం

**సమయం:** ఉ॥ 8గం॥-సా॥ 5గం॥, **వేదిక:** మన మాదాపూర్ కార్యాలయంవద్ద

**ఆహారం :** ఉ॥ 10గం॥ - భోజనం, మ॥ 2గం॥ - అల్పాహారసౌకర్యం

**గమనిక :** రాత్రి బస, ఆహారం ఎవరికివారే ఏర్పాటుచేసుకోవాలి



**ప్రవేశార్హతలు :** తమ కుటుంబాన్ని తామే ఆరోగ్యవంతంగా తీర్చిదిద్దుకోవాలనే లక్ష్యంతోపాటు నేర్చుకున్న విజ్ఞానాన్ని సాటి స్త్రీలందరికీ పంచిపెట్టాలనే సహృదయత గలవారందరూ అర్హులే.

**శిక్షణాంశాలు :** స్త్రీలు తమనుతాము నిరోగులుగా మార్చుకుంటూ కుటుంబంలోని పిల్లలకు, భర్తకు, వృద్ధులకు గల అనారోగ్య సమస్యలను పరిష్కరిస్తూ ఇంటికి దీపం ఇల్లాలుగా వెలిగే విధానాలు నేర్పడం. మీ ఆగమనానికి ఆహ్వానం పలుకుతూ... **ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ ఏల్చూరి**

**దరఖాస్తు ఎలాచేయాలి? :** ఉత్సాహమున్నవారు మీ పూర్తి వివరాలు 15-05-2013 లోగా కార్యాలయ చిరునామాకు పంపగలరు.

**దరఖాస్తులు పంపవలసిన చిరునామా :**

అందరికి ఆయుర్వేదం, ప్లాట్‌నెం. 17, రోడ్ నెం. 5 Extn,
జవహర్ కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 33

# 'అందరికి ఆయుర్వేదం' మాసపత్రిక సభ్యత్వ వివరాలు

గౌరవనీయ పాఠకులారా! 1997 నుండి 15 సంవత్సరాలుగా 'అందరికి ఆయుర్వేదం' మాసపత్రిక లక్షలాది మందికి ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని అందిస్తూ వారిని సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా తీర్చిదిద్దిన నిజం మీ అందరికీ తెలుసు. మీరు చదువుకున్న పాఠశాలకుగాని, మీరు ప్రార్థనచేసే దేవాలయానికిగాని మీ పేరుతో లేదా మీ తల్లిదండ్రుల పేర్లతో చందా చెల్లించి అశేషప్రజానికానికి ఆరోగ్యవిజ్ఞానాన్ని అందిస్తూ అంతులేని పుణ్యాన్ని సంపాదించుకోండి. లేదా మీ ఇంటికోసమైనా పత్రికలో సభ్యులుగా చేరండి.

**2 సం॥ సభ్యత్వం రూ॥ 350/-**

**5 సం॥ సభ్యత్వం రూ॥ 900/-**

**జీవిత సభ్యత్వం రూ॥ 3000/-**

సభ్యత్వం కావలసినవారు 'అందరికి ఆయుర్వేదం', హైదరాబాద్ అనే పేరుతో డి.డి. లేదా మనియార్డర్ తీసి దాంతోపాటు విడికాగితంపై మీ పూర్తి చిరునామాను పిన్‌కోడ్ నెంబర్, ఫోన్‌నెంబర్‌తోసహా వ్రాసి మా చిరునామాకు పంపండి.



మర్రిపాలతో వండిన నువ్వులనూనె రుద్దుతుంటే ముడతలు ముసలితనం మటుమాయం




# అన్ని ప్రాంతాల్లో అందరికీ అందుబాట్లో ఉన్న ఆముదంచెట్టుతో అనేక అద్భుత అమోఘ యోగాలు

## ఓ ఆముదంచెట్టా - నీవెంత గొప్పదానవు

దీన్ని సంస్కృతంలో ఏరండ, పంచాంగుళ, వర్ధమాన అని, హిందీలో అరండ్, రేండీ అని, అరవంలో ఆమణక్కుచెడి, కొట్టముత్తు అని, లాటిన్ భాషలో Riginus, Communis, అని, ఆంగ్లంలో Castor Oil Plant అని అంటారు.

దీని ఆకులు మనుషుల అరచేయిలాగా అయిదుచీలికలు కలిగిఉంటయ్. ఇందులో తెల్లాముదంచెట్టు, ఎర్రాముదంచెట్టు అని రెండురకాలుగా కనిపిస్తయ్. వీటిలో కూడా తెల్లరకంలో గింజలు పెద్దవి కాచే తెల్లాముదంచెట్టు ఒకటి. ఈ గింజలనుండి తీసిన నూనెతో దీపాలు వెలిగిస్తారు.

అలాగే చిన్నగింజలుండే తెల్లాముదంచెట్టు నుండి తీసిన నూనె వంటాముదం అని అంటారు. ఈ నూనెను వంటల్లో తిరగమాతకు ఇంకా ఔషధాల తయారీకి కూడా ఉపయోగిస్తారు.

ఇక ఎర్రాముదంచెట్టు కొంచెం ఊదారంగుతో ఉంటుంది. దీని పూలు ఎర్రగా గుత్తులు గుత్తులుగా కాస్తయ్. కాయలపై భాగాన ముండ్లులాగా ఉంటయ్. ఔషధాల తయారీలో తెల్లాముదంనూనెకన్నా ఎర్రాముదంనూనెకు గుణమధికమని వైద్యులు భావిస్తారు.

ఆముదంచెట్టులోని ఆకులు, పూలు, గింజల లోపలి పప్పు, పై బెరడు, వేళ్ళు మొదలైన సర్వాంగాలు అపారమైన ఔషధశక్తితో నిండివుంటయ్.

ఆ ఔషధశక్తితో మన ఆరోగ్యాన్ని మనమెలా కాపాడుకోవచ్చో వివరంగా తెలుసుకుందాం.



## కడుపులో పురుగులకు, ఆమవాతానికి ఆముదంగింజల పప్పు

కప్పు మంచినీటిలో తేనె రెండుచెంచాలు వేసి చిన్న మంటపైన సగం నీరు మిగిలేవరకు మరిగించి దించి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత మాత్రమే ఈ యోగంలో ఉపయోగించాలి. ఎలాగంటే ఆముదపుగింజలు 5 తీసుకొని పగలగొట్టి పై పెచ్చులు(టెంకెలు) తీసి పారవేసి లోపల తెల్లగా ఉండే పప్పును మాత్రమే తీసుకొని మెత్తగా నూరి ఆ ముద్దను పైన తయారైన గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి నిద్రించే ముందు తాగాలి. ఇది పెద్దల మోతాదు. పిల్లలకు వయసును బట్టి అందులో సగంగాగాని, మరికొంత తక్కువగా గాని ఉపయోగించాలి.

దీనివల్ల ఉదయం లేవగానే సుఖవిరేచనమై దానిద్వారా ప్రేవుల్లోని అన్నిరకాల క్రిములు పడిపోతయ్. అంతేగాక ప్రేవుల్లో జీర్ణంకాక పులిసిపోయి మురిగిపోయి కుళ్ళిన పదార్థం లాగా తయారైన ఆమం అనే విషపదార్థం కూడా విరేచనం ద్వారా పడిపోయి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

ప్రియమైన బిడ్డలారా! మన రాష్ట్రంలో అన్ని ప్రాంతాల్లో లభించే ఆముదంచెట్టు ఎన్ని వందల రకాల అనారోగ్య సమస్యలను అవలీలగా తిరుగులేకుండా పరిష్కరించగలదో తెలుసుకొని ఆచరించి, ఇలాంటి అమృత ఓషధులను సృష్టించిన పవిత్ర భారతభూమిలో జన్మించినందుకు ఆనందభరితులై మీ ఆనందానుభూతులను తెలిసిన వారందరికీ పంచిపెట్టవలసిందిగా ప్రేమపూర్వకంగా కోరుతున్నాం.



## మెదడు వ్యాధులకు - ఆముదంగింజల పప్పు

ఆముదం గింజలను పగలగొట్టి వాటిపైన టెంకెలాగా ఉండే గట్టిపొరను తీసివేసి లోపల మెత్తగా తెల్లగా ఉండే పప్పును మాత్రమే గ్రహించాలి.

అలా గ్రహించిన ఆముదంగింజల్లోని పప్పును ఒకటి లేక రెండు మాత్రమే ఉదయం, రాత్రి మంచినీటితో సేవిస్తుంటే తలనరాల్లో చేరిన చెడునీరు, చెడువాయువులు, హానికారక చెడుపదార్థాలు హరించిపోయి మెదడుకు సహజశక్తి కలుగుతుంది.

తీవ్రమైన తలనొప్పి, పక్షవాతం, చేతులు వణుకుతుండే కంపవాతం, ఇంకా అన్నిరకాల వాతసమస్యలు కూడా క్రమంగా నివారించబడతయ్.

## తలనొప్పికి - ఆముదంచెట్టువేళ్ళు

ఆముదంచెట్టును పూజించి తవ్వి వేరుముక్కను తెచ్చుకొని కడిగి ఆరబెట్టి నిలవజేసుకోవాలి. ఇంట్లో ఎవరికైనా ఏ సమయంలోనైనా తలనొప్పి కలిగినప్పుడు వెంటనే ఈ వేరుతో సానరాయి మీద నీటితో సాది ఆ గంధాన్ని కణతలకు, నుదురుకు పట్టువేయాలి. ఆ పట్టు ఆరేటప్పటికి తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

## దగ్గు, ఆస్తమాలకు - ఆముదపు ఆకు

ఆముదంచెట్టు నుండి రెండుమూడు ఆకుల్ని సేకరించి కడిగి ఆరబెట్టి ఆ ఆకులపైన మెత్తగా పిసికిన గోధుమ పిండిని రొట్టెలాగా పామి పెనం(పెంక)పైన వేసి రొట్టె కాల్చి తీసి రొట్టెకు ఆనుకొని ఉన్న ఆకులను తీసివేసి ఆరబెట్టి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ రొట్టెముక్క 2గ్రా, మోతాదుగా తమలపాకులో పెట్టి తాంబూలంలాగా చుట్టి నోట్లో పెట్టుకొని నిదానంగా తినాలి. ఇలా వ్యాధితీవ్రతనుబట్టి రెండులేదా మూడుసార్లు రోజూ తింటుంటే దగ్గు, ఆయాసం, ఉబ్బసం హరించిపోయి శ్వాస సక్రమంగా నడుస్తుంది.



## మలబద్ధక కడుపునొప్పికి ఆముదంగింజల పప్పు పట్టు

ఆలస్యంగా తినడంవల్ల, అరగని పదార్థాలు భుజించడంవల్ల అగ్నిమాంద్యం, అజీర్ణం పుట్టి మలబద్ధకానికి దారితీసి దానివల్ల కడుపులో మలం గడ్డలు కట్టిపోయి భరించలేనంత కడుపునొప్పి కలుగుతుంది. అలాంటప్పుడు తగినన్ని ఆముదంగింజల్ని పగలగొట్టి పై పెంకులను తీసివేసి లోపలి పప్పును గుజ్జులాగా మెత్తగా నూరి పొత్తికడుపుపైన పట్టులాగా వేయాలి. దీనివల్ల కొద్దిసేపట్లోనే లోపలి మలం పలుచగా మారి కడుపునొప్పి తగ్గి సుఖవిరేచనమౌతుంది.

## కఠిన మలబంధానికి - వంటాముదం

ఆముదంచెట్టును పూజించి కావలసినన్ని ఆకులు తెచ్చుకొని గుజ్జులాగా మెత్తగా నూరాలి. ఆ గుజ్జును కాగితానికి దట్టంగా లేపనంచేసి ఆ కాగితాన్ని పొట్టపైన గుజ్జు చర్మానికి ఆనుకునేలా వేసి ఉంచాలి.

దీంతోపాటు వంటాముదం నాలుగు టీచెంచాలు, అల్లంరసం రెండు టీచెంచాలు, తేనె రెండు టీచెంచాలు కలిపి మూడుపొంగులు పొంగించి దించి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత మాత్రమే తెల్లవారుజామున తాగిస్తే ఒక గంటలోగా కఠిన మలబంధం విడిపోయి సుఖంగా విరేచనమై కడుపునొప్పి, కడుపుబ్బరం తగ్గిపోతయ్.



నిత్యం 5 సరస్వతిఆకులు పరగడుపున తేనె, ఆవునెయ్యితో తింటుంటే అమిత దీర్ఘాయువు

# పెదవులను పాడుచేసే

## 8 రకాల వ్యాధులనుండి రక్షణపొందండి

### పెదవులకు రోగాలు - ఎందుకొస్తయ్?

అధికంగా యేండ్ల తరబడి చేపలు, కోడిమాంసం, వేటమాంసం, పీతలు, రొయ్యలు, గుడ్లు తినడంవల్ల మాంసాహారులకు, అదేవిధంగా అతిగా జెర్సీగేదెల, జెర్సీఆవుల పాలు పెరుగు భుజించడంవల్ల వాటితోపాటు మినుములను ప్రతిరోజూ సేవించడంవల్ల శాకాహారులకు శరీరంలో వాతపిత్తకఫదోషాలు ప్రకోపించి ఎనిమిది రకాల పెదవుల రోగాలను కలిగిస్తుంటయ్. వాటి వివరాలు పరిష్కారమార్గాలు కూలంకషంగా తెలుసుకొని పరిష్కరించుకోండి.

### వాతదోష పెదవిరోగాల - లక్షణాలు

శరీరంలో వాయువు అతిగా ప్రకోపించడంవల్ల ఆ దోషం పెదవులను ఆశ్రయించినప్పుడు పెదవులు గట్టిగా మొద్దుల్లాగా నల్లగా గరగరలాడుతూ అసహ్యంగా తయారౌతయ్. అంతేగాక వాతదోషంవల్ల పెదవులు మాటిమాటికి పగులుతూ చర్మం ఊడిపోతూ తీవ్రమైన నొప్పితో కూడివుంటయ్. ఈ లక్షణాలనుబట్టి ఇది వాతదోషమని తెలుసుకోండి.

### పిత్తదోష పెదవిరోగాల - లక్షణాలు

శరీరంలో పైత్యం అతిగా ప్రకోపించడంవల్ల ఆ దోషం పెదవుల్లో చేరి పెదవుల నిండా చిడుము కురుపుల్లాగా పుట్టుకొస్తయ్. వీటివల్ల భరించలేనంత మంటలు తీపులు కలుగుతుంటయ్. ఈ కురుపులు పసుపుపచ్చగా ఉండి పాకం చెందుతూ చీముకారుతూ వికృతంగా బాధపెడుతుంటయ్. ఈ లక్షణాలనుబట్టి ఇది పైత్యదోషమని తెలుసుకోండి.

ప్రియాతిప్రియమైన ఆయుర్వేద బిడ్డలారా! ఆహార విహార వ్యవహారాల్లో నిత్యం మనం చేస్తున్న అనేక పొరపాట్ల వల్ల ఎన్నోరకాల పెదవుల వ్యాధులు పుట్టుకొస్తున్నయ్. పెదవులు ఎండిపోవడం, మొద్దుబారడం, గరగరలాడటం, నల్లబారడం, పగిలిపోవడం, పెదవులపై పుండ్లు పడటం వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్న మీకోసం ఈ వ్యాసం.



### శ్లేష్మదోష పెదవిరోగాల - లక్షణాలు

శరీరంలో శ్లేష్మం అతిగా ప్రకోపించడంవల్ల ఆ దోషం పెదవుల్లో చేరి పెదవులను అతిచల్లగా మొద్దుల్లాగా రాళ్ళలాగా మారుస్తుంది. క్రమంగా పెదవుల నుండి జిగటతో కూడిన కురుపులు పుట్టి పెదవులు తెల్లగా తయారై దుర్వాసన కొడుతుంటయ్. ఇది శ్లేష్మదోషం.



కప్పుపాలు, సరస్వతి 3గ్రా, అతిమధురం 2గ్రా, కలిపి తాగుతుంటే జీవితాంతం నిరోగం

# ఫోన్‌ద్వారా రోజూ 50 మందికి అపాయింట్‌మెంట్

ఉ. 8 గం.ల లోపు వచ్చినవారంతా గురువు గారిని కలవవచ్చు.తరువాత వచ్చినవారు వీలునుబట్టి గురువుగారిని లేదా అందుబాట్లోఉన్న వైద్యులను సంప్రదించవచ్చు. ఇతర ప్రాంతాలనుండి చికిత్సకోసం ఆరోగ్యసలహాలకోసం మా వద్దకు వచ్చేవారి సౌకర్యార్థం ఫోన్‌ద్వారా రోజుకి 50 మందికి అపాయింట్‌మెంట్ ఇవ్వాలని నిర్ణయించాం. రాదలచుకొన్నవారు 040-42408568, 8801005226 నంబర్లకు ఉ. 9 గం. నుండి మ. 1 గం. లోపుగా మాత్రమే ఫోన్‌చేసి అపాయింట్‌మెంట్ తీసుకోగలరు.

సంప్రదించండి: సెల్: 8801005226, ఇ-మెయిల్: andarikiayurvedam@gmail.com

## సన్నిపాతదోష పెదవిరోగాల - లక్షణాలు

శరీరంలో వాతం పిత్తం శ్లేష్మం అనే త్రిదోషాలు ఏకకాలంలో అతిగా ప్రకోపించడంవల్ల పెదవులు ఒకసారి నల్లగా ఒకసారి తెల్లగా ఒకసారి పసుపుపచ్చగా రంగులు మారుతుంటయ్. పెదవులనిండా కురుపులు పుట్టి సామాన్య ఔషధాలకు లొంగని విధంగా రసిక కారుతూ తీవ్రమైన వ్యధను కలిగిస్తుంటయ్. ఈ వ్యాధి చికిత్సకు అసాధ్యంగా ఉంటుంది.

## రక్తదోష పెదవిరోగాల - లక్షణాలు



శరీరంలో రక్తదోషం అతిగా ప్రకోపించడంవల్ల పెదవులపైన ఖర్జూరపుపండుతో సమానమైన రంగుగల కురుపులు పుట్టుకొస్తయ్. వాటినుండి నిరంతరంగా రక్తం కారుతూ పెదవులు నెత్తుటి ముద్దల్లాగా ఎర్రగా మారతయ్. ఇది రక్తదోషజనితం.

## మాంసదోష పెదవిరోగాల - లక్షణాలు

శరీరంలో మాంసదోషం అతిగా ప్రకోపించడంవల్ల పెదవులు లావుగా మాంసపు ముద్దల్లాగా రాళ్ళలాగా ఉబ్బిపోతయ్. క్రమంగా పెదవుల్లోని మాంసం మురిగిపోతూ దానినుండి పురుగులు పుట్టి బయటకొస్తుంటయ్. ఇది మాంసదోషజనితం.

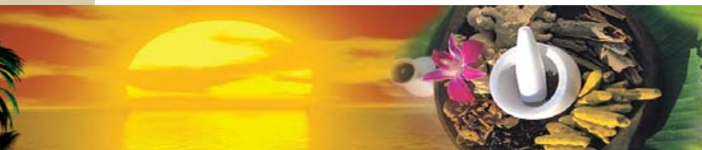
## కొవ్వుదోషంతో పుట్టిన పెదవిరోగాల - లక్షణాలు

శరీరంలో కొవ్వు చెడిపోయి ఆ దోషం పెదవులనాశ్రయించినప్పుడు పెదవులు బండబారి నట్లుగా గట్టిపడతయ్. పేరిన నెయ్యిలాగా తెలుపురంగును సంతరించుకొని అనుక్షణం దురద పుట్టిస్తుంటయ్. పెదవులనుండి తెల్లటి స్వచ్ఛమైన స్ఫటికపురంగులాగా చీము అతిగా కారుతుంటుంది. ఈ పెదవుల మీద పుట్టిన వ్రణాలు పూడిపోకుండా గుంటలుపడి కఠినంగా ఉంటయ్. ఇది కొవ్వు అనబడే మేదోధాతువు శరీరంలో చెడిపోవడంవల్ల కలిగిన వ్యాధి.

## అభిఘాతదోషంతో పుట్టిన పెదవిరోగాల - లక్షణాలు

ప్రమాదాల్లోగాని, దెబ్బలాటల్లోగాని పెదవులకు తీవ్రమైన గాయం కావడంవల్ల పెదవుల చుట్టూ చీలిపోయి గంట్లు పడతయ్. క్రమంగా దురద, పోటు కలుగుతూ ఆ గంట్ల నుండి బంకలాంటి స్రావాలు వెలువడుతుంటయ్.

(ఈ సమస్యలకు పరిష్కారమార్గాలు వచ్చే సంచికలో తెలుసుకుందాం)



తెల్లగలిజేరు చిగుళ్ళు 5గ్రా, తేనె 10గ్రా,
తింటుంటే ముసలితనంపోయి పడుచుదనప్రాప్తి

గతసంచిక తరువాత...



# ఆయుర్వేద కేశసౌందర్యం




## తల చల్లదనానికి - పొడవైన వెంట్రుకలకు

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! పుట్టుక తోనే పైత్యస్వభావం కలిగిఉన్న వారికి, రోజూ వేడిచేసే పదా ర్థాలను అధికంగా భుజించేవారికి ఆ వేడిప్రభావం వెంట్రుక ల కుదుళ్ళకు చేరి వాటిని కాల్చి బలహీనపరచడంవల్ల త్వర త్వరగా వెంట్రుకలు ఊడిపోతుంటయ్.

అలాంటివారంతా చెప్పబోయే సులువైన తైలాన్ని తయారుచేసుకొని వాడుకోండి.

గానుగలో ఆడించిన స్వచ్ఛమైన కొబ్బరినూనె 250 గ్రా, తీసుకోండి. దాన్ని కళాయిపాత్రలో పోసి పొయ్యిమీదపెట్టి చిన్నమంటపైన నూనెను గోరువెచ్చగా వేడిచేసి దించి అందు లో పచ్చకర్పూరంపొడి 10గ్రా, కలిపి మూతపెట్టండి.

అది కరిగి నూనెలో కలిసిపోయిన తరువాత గాజు సీసాలో నిలవజేసుకోండి. దీన్ని ఎలావాడాలో చెబుతాను అలాగే వాడండి.

ముందుగా ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో కరక్కాయబెరడు ముక్కలు 5, తానికాయబెరడుముక్కలు 5, ఉసిరికకాయ బెరడుముక్కలు 5 వేసి మూతపెట్టి ఒకరాత్రి నిలవుంచి ఉద యం బట్టలో వడపోసి ఆ నీటితో తలవెంట్రుకలను నిదానం గా కడగండి. తల ఆరిన తరువాత పైన తయారైన తైలాన్ని తగినంత తలకు సున్నితంగా మర్దనచేయండి.

ఈ విధంగా క్రమం తప్పకుండా ప్రతిరోజుగాని లేక వారానికి రెండుసార్లుగాని చేస్తుంటే తలలోని అతివేడి తగ్గి పోయి శిరోభాగమంతా చల్లగా హాయిగా ఉండి బాగా నిద్ర పడుతుంది. అంతేగాక వెంట్రుకల కుదుళ్ళు బలపడి క్రమం గా పొడవుగా దట్టంగా పెరుగుతయ్.

## పొడవైన దట్టమైన మిలమిలమెరిసే జుట్టు కావాలా?

తలవెంట్రుకలు బాగా పొడవుగా దట్టంగా నల్లగా నిగ నిగలాడుతూ మంచికాంతితో మిలమిల మెరిసిపోతుండాలని ప్రతి ఒక్కరికి ఎంతో ఆశగా ఉంటుంది. దాన్ని సాధించడానికి కేవలం ఆశపడితేనే సరిపోదు. చెప్పబోయే విధంగా ఇంట్లోనే ప్రయత్నించి ఫలితంపొందండి.

ఎండుఉసిరికబెరడుముక్కలు 25గ్రా, శీకాకాయ ముక్కలు 25గ్రా, తీసుకొని ముక్కలుగా కొట్టి ఒక ఇనుప పాత్రలో వేసి అందులో రెండు పెద్దగ్లాసుల మంచినీరు పోసి కలబెట్టి మూతపెట్టి రాత్రంతా నిలవుంచండి. ఉదయం ఆ పాత్రను పొయ్యిమీదపెట్టి చిన్నమంటపైన మసలబెట్టి దించి గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత బట్టలో వడపోయండి.

ఈ గోరువెచ్చని కషాయాన్ని కొద్దికొద్దిగా చేతితో తీసుకొని వెంట్రుకల కుదుళ్ళకు పెడుతూ సున్నితంగా నిదా నంగా తల మొత్తం మర్దనచేయండి. అరగంట ఆగిన తరు వాత గోరువెచ్చని నీటితో తలస్నానం చేయండి. తలస్నానా నికి వేరే ఏ ఇతర పదార్థాలుగాని, షాంపోలుగాని వాడవద్దు.

ఇలా తలస్నానం చేశాక తలను తుడిచి ఆరబెట్టి జుట్టు పొడిగా అయ్యాక గానుగలో ఆడించిన స్వచ్ఛమైన కొబ్బరినూనె తగినంత తలకు రాసుకోండి. ఈ విధంగా వారానికి రెండు లేదా మూడుసార్లు చేస్తుంటే తలలోని మురి కి చుండ్రు గుల్లలు మొదలైనవన్నీ హరించిపోయి కుదుళ్ళు బాగా గట్టిపడతయ్. ఆ తరువాత క్రమం తప్పకుండా ఇదే పద్ధతిని మీరు పాటిస్తుంటే వెంట్రుకలు పొడవుగా చిక్కగా మిలమిల మెరుస్తూ ఆకర్షణీయంగా తయారౌతయ్. శుభం.



గతసంచిక తరువాయి...

# ఆహార విధానం - ఆరోగ్య జీవనప్రదానం-3

## భోజనం - ఎప్పుడు చేయాలి?



మానవశరీర సంబంధమైన సమస్త రహస్యాలను పరిశోధనాత్మకంగా కనుగొన్న ఆయుర్వేద మహర్షులు ఏ పద్ధతి ప్రకారం భోజనంచేస్తుంటే శరీరంలో వ్యాధినిరోధకశక్తి రోజురోజుకూ పెరుగుతుంటుందో నిర్ధారించి కొన్ని భోజన పద్ధతులను మానవాళి కందించారు.

సదా సంపూర్ణారోగ్యంతో ఆనందజీవనం గడపాలని కోరుకునేవారు కడుపులో బాగా ఆకలి పుట్టినప్పుడే ఆహారంపై పూర్తి ఇష్టముంచి భుజించడానికి పూనుకోవాలి. సమయం మించిపోతుందనో, ఇతరులు మొహమాటం పెట్టారనో, ఒక పని పూర్తి చేసినట్లుగా ఉంటుందనో భోజనం చేయకూడదు. భోజనం గుర్తుకురాగానే మరుక్షణమే నోట్లో నీళ్ళూరాలి.

ఎప్పుడు ఆనందంగా భోజనం చేద్దామా? అనే ఆతృత ఆరాటం మనసులో పుట్టాలి. అలా పుట్టిన సమయమే ఆహారసేవనకు సరైన కాలమని భావించి వడ్డించిన భోజనానికి కృతజ్ఞతాపూర్వకంగా అన్నం పరబ్రహ్మస్వరూపమనే భావనతో నమస్కరించి, మౌనంగా ప్రశాంత హృదయంతో అన్నంపైనే దృష్టిపెట్టి భుజించడానికి పూనుకోవాలి.

## భోజనంలో - మొదట ఏం తినాలి?

భోజనంలో ముందుగా తీపి రుచిగల పదార్థాలను పరిమితంగా సేవించాలి. చక్కెర బెల్లంవంటి వాటితో తయారైన రకరకాల తీపివంటకాలను ఆరగించాలి. అలా వీలుకానప్పుడు ఆహారానికి ఒకగంట ముందుగా సులభంగా జీర్ణమయ్యే దానిమ్మ, ఆపిల్, జామ, బొప్పాయి వంటి ఫలాలను భుజించవచ్చు. ఆలస్యంగా అరిగే అరటిపండును తినకూడదు. ఎందుకంటే ఆరురుచులకు రాజు తీపి కాబట్టి, అన్ని రుచుల్లో తీపిరుచివల్ల మాత్రమే శరీరానికవసరమైన సర్వశక్తులు అందుతుంటయ్. అంతేగాక తీపి పదార్థాలు కొంచెం నిదానంగా జీర్ణమౌతయ్.

కాబట్టి ముందుగా తీపిని సేవిస్తూ అగ్నిమాంద్యం అజీర్ణంలేకుండా, నీరసం బలహీనత రాకుండా ప్రతివ్యక్తి తీపి పదార్థాలను ముందుగా సేవించాలి.

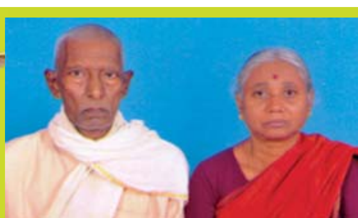
## భోజనం - మధ్యలో ఏంతినాలి?

పైన తెలిపినట్లు భోజనారంభంలో తీపిపదార్థాలను సేవించిన తరువాత భోజనం మధ్యలో పులుపు ఉప్పు రుచులతో తయారుచేసిన గోంగూరపచ్చడి, చుక్కకూర, టమాట పచ్చడి, పప్పుచారు, రసం, అప్పడాలు, వడియాలు తినాలి. ఇలా సేవించడంవల్ల ఈ పదార్థాలు ముందు సేవించిన తీపి పదార్థాల్లో కలిసి అవి త్వరగా జీర్ణంకావడానికి సహకరిస్తయ్.

## భోజనం - చివరలో ఏంతినాలి?

పులుపు, ఉప్పులతో వండిన పదార్థాలు తిన్న తరువాత భోజనాంతంలో కారం చేదు వగరు రుచులుగల మెంతికూర, కాకరకాయకూర, మెంతిమజ్జిగ, ఆవకాయ, కరివేపాకు కారంపొడి మొదలైనవి సేవించాలి. ఇలాంటి భోజనవిధానం సకలారోగ్యప్రధానమని ఋషులు పేర్కొన్నారు. శుభం.





**గోశాలకు గోవును దానంచేసినవారు**

**శ్రీమతి/శ్రీ రాజలింగం, సరోజమ్మ** గారలు

ఏ.యస్.రావు నగర్, ఇ.సి.ఐ.ఎల్, హైద్రాబాద్



ఆవునేతిలో వేయించిన కరకముక్కలు 10గ్రా, తింటుంటే బలం, యౌవనం, స్థిరత్వం




# అతిసంభోగమేగాక అల్పసంభోగం కూడా అనర్థమే

నపుంసకత్వాన్ని నాశనంచేసి పురుషులను పూర్ణపురుషులుగా ఎలా మార్చవచ్చు - 5

ప్రియమైన భారతీయ యువతీయువకులారా! స్త్రీ పురుషులారా! స్త్రీపురుషుల సంయోగమనేది భగవంతుడు నిర్ణయించినదే అయినా, ఆ సంయోగం మానవసృష్టికి మూలమైనదే అయినా అది ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ శృతిమించి అతిగా జరగకూడదని అలాగే మరీ అల్పంగా కూడా జరగకూడదని మహర్షులు సూచించారు. ఆహారం,నిద్ర,దప్పిక మొదలైన సహజ అవసరాలను అతికాకుండా, అల్పం కాకుండా ఎలా తీర్చుకుంటామో అలాగే స్త్రీపురుషాత్మక సంయోగం కూడా అతిలేకుండా మితిలేకుండా సమంగా జరుగుతుండాలని గుర్తుంచుకొని ఆచరణలో పెట్టండి.

## మితసంగమం - దీర్ఘాయువుకు మూలం

సంభోగ సుఖాన్నిపొందే విషయంలో మితమంటే ఏమిటో దాని విషయంలో విజ్ఞులైన మహర్షులు ఏంచెప్పారో తెలుసుకుందాం. దినానికి ఒకసారి మాత్రమే నిద్రించాలని, రోజుకు రెండుసార్లు మాత్రమే భుజించాలని, రోజుకు ఆరుసార్లు మూత్రవిసర్జన చేయాలని, రోజుకు రెండుసార్లు మలవిసర్జన చేయాలని, వీటిలాగే వారివారి వయసును, శక్తినిబట్టి సంయోగం కూడా మితంగా ఆచరించాలని భారతీయ నీతిశాస్త్రాలు హితవు పలికినయ్.

రోజుకు ఒకసారి రతిక్రీడలో పాల్గొనడం మంచిదని, రోజుకు రెండుసార్లు సంగమంలో పాల్గొంటే శరీరంలో పిత్తం ప్రకోపించి పైత్యరోగాలు పుట్టుకొస్తాయని, రోజుకు మూడుసార్లు సంభోగంలో పాల్గొంటే అతిత్వరగా శరీరంలోని రస రక్త మాంస మేధో అస్తి మజ్జ వీర్య ధాతువులన్నీ క్షీణించిపోతాయని, రోజుకు నాలుగుసార్లు స్త్రీ సంగమంలో పాల్గొంటే దేహంలో వాతం ప్రకోపించిపోయి ఎనభైరకాల పక్షవాతంవంటి వ్యాధులు పుట్టి ఆ దోషంవల్ల కఫరోగాలు పిత్తరోగాలు కూడా ప్రబలిపోయి అల్పాయుష్కులై అనారోగ్యవంతులై మంచానపడతారని ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రవేత్తలు నిర్మొఖమాటంగా తీర్మానించారు. దీన్నిబట్టి ఏ వ్యాధులూ లేని శరీరంతో సంపూర్ణ యౌవనశక్తిగల స్త్రీ పురుషులు రోజుకు ఒకసారి మాత్రమే సంయోగంలో పాల్గొనాలని అర్థంచేసుకోండి.

## సంభోగ నియమాలు - తెలుసుకోండి!

రోజుకొకసారి సంభోగంలో పాల్గొనడమనే నియమం యౌవనదారుఢ్యంతో ఉన్న స్త్రీ పురుషులకు మాత్రమే వర్తిస్తుంది. యౌవనబిగువు తగ్గినవారు, వీర్యశక్తి క్షీణించినవారు, రక్తహీనతతో కృశించినవారు ఇలాంటివారంతా పైన తెలిపినట్లు ప్రతిరోజూ సంయోగంలో పాల్గొని దీర్ఘకాలికరోగాలకు గురికాకుండా, బలమైన ఆహారాన్ని సేవిస్తూ వారానికి ఒకటి లేదా రెండుసార్లు మాత్రమే సంసారసుఖాన్ని పొందాలని పెద్దలు తీర్మానించారు.

ఆయుర్వేద శాస్త్రకారులైన చరక సుశ్రుత వాగ్భటాది ఋషిపుంగవులు ఆయాకాలమాన వాతావరణ వయోబేధాలనుబట్టి సంభోగనియమాలను సూత్రీకరించారు. వేసవిలో సూర్యతాపానికి మానవులశక్తి క్షణక్షణం హరించిపోతూ బలహీనపడుతుంది కాబట్టి ఆ కాలంలో పదిహేనురోజులకొకసారి, వర్షాకాలంలో మానవశక్తి మధ్యమంగా ఉంటుంది కాబట్టి వారంరోజులకొకసారి, చలికాలంలో దేహశక్తి స్థిరంగా ఉంటుంది కాబట్టి రోజుకొకసారి మాత్రమే ఆరోగ్యవంతులైన స్త్రీపురుషులు సంభోగంలో పాల్గొనాలని నిర్ధారించారు.

## నేటి ఆధునికులు - ప్రాచీన నియమాలు పాటించవచ్చా?

ఎన్నో వేలసంవత్సరాలనాడు ఆనాటి దారుఢ్యమైన మానవసమాజానికి విధించిన సంభోగ నియమనిబంధనలు ఈనాటి బలహీనమైన ఆధునిక మానవజాతికి వర్తిస్తాయా? అని ప్రశ్న వేసుకోకతప్పదు. ఆనాడు కాలుష్యరహితమైన అమృతాన్ని మించిన ఆహారసేవనతో, అశాంతి ఆవేదన ద్వేషవైషమ్యాలు లేని మానసిక ప్రశాంతతతో రోగరహితులుగా జీవించిన నాటి ప్రజలకు బోధించిన సంభోగనిబంధనలు నేటి ప్రజలకు యధాతధంగా ఆచరణీయమైనవికావు. విషరసాయన కలుషిత ఆహారసేవనతో వికృతమైన వాతావరణంలో నిరంతర ఉద్రేక ఉద్వేగభరిత మలిన మనసులతో కూడిన నేటి స్త్రీ పురుషుల శరీరాలు 'పైనపటారం లోనలొటారం' అన్నట్లు శక్తిహీనమై ఉన్నయ్.



అందువల్ల వీరు తమ జీవనభద్రతకోసం వేసవిలో నెలకొకసారి, వర్షాకాలంలో రెండు వారాల కొకసారి, చలికాలంలో రెండు రోజులకొకసారి మాత్రమే సంయోగంలో పాల్గొనాలి. అలాకాకుండా పూర్వీక భారతీయుల్లాగే సంభోగసౌఖ్యాన్ని పూర్తిగా పొందాలనే వాంఛగలవారు క్రింద చెప్పబోయే శక్తివర్ధక పదార్థాలను సేవించి తీరవలసిందే.

## ఆజన్మాంతం శక్తినిచ్చే - అతిమధురలేహ్యం

అతిమధురంపొడి, చిన్నఏలకులపొడి, ఆకుపత్రిపొడి, దోరగా వేయించి దంచిన సొంఠిపొడి, పిప్పళ్ళపొడి, మిరియాలపొడి, లవంగాలపొడి ఈ ఏడుపదార్థాలు ఒక్కొక్కటి 50గ్రా, ప్రమాణంగా తీసుకోవాలి. వీటితోపాటు ఎండలో ఎండించి దంచిన ఎండుఖర్జూరంకాయలపైబెరడుపొడి, సారపప్పుపొడి, వాకుడుకాయలపొడి, నేలతాడిదుంపలపొడి, ధనియాలపొడి ఒక్కొక్కటి 100గ్రా, సేకరించాలి. ఇంకా ఎండుద్రాక్షపండ్లు ఒకకేజి, పటికబెల్లంపొడి ఒకకేజి తీసుకోవాలి.

పైన తెలిపిన అన్నిచూర్ణాలను కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి అతిమెత్తని చూర్ణం తయారుచేయాలి. తరువాత అందులో ద్రాక్ష, పటికబెల్లం కలిపి రోట్లోవేసి అన్ని పదార్థాలు బాగా కలిసిపోయేటట్లుగా దంచి ముద్దచేసి నిలవ జేసుకోవాలి. పూటకు 20గ్రా, మోతాదుగా ఈ లేహ్యాన్ని రెండుపూటలా తింటూ అనుపానంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపిన వేడిపాలు సేవించాలి. దీనివల్ల వయసు పెరుగుతున్నా కూడా లేక వయసు పెరిగి శరీరం బలహీనపడి ఉన్నా కూడా వారిలో తిరిగి యౌవనశక్తి పునరుజ్జీవనమౌతుంది. అపారమైన వీర్యపటుత్వం సంభోగసామర్థ్యం పెరుగుతయ్. రక్తహీనత నశించి పోయి రక్తవృద్ధి కలుగుతుంది. శుభం.

(వచ్చే సంచికలో పురుషుల్లో మగతనం తగ్గిందనడానికి లేదా తగ్గలేదనడానికి గుర్తులేమిటో తెలుసుకుందాం)




లేఖలకు చిరునామా : డా. ఏల్చూరి, అందరికి ఆయుర్వేదం, ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్‌నెం. 5, జవహార్‌నగర్‌కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైద్రాబాద్ - 500033


ఏడాది బ్రహ్మచర్యంతో శిశిర ఋతువంతా ఉసిరిపండ్లు తింటే అజరామరం

ఎన్ని ప్రయత్నాలద్వారానైనా దీర్ఘాయువును ఖచ్చితంగా పొందాలనే దృఢ సంకల్పంగల మానవులు తమ నిత్యజీవితంలోని ప్రతి అంశంలోను ప్రతి అడుగులోను ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. ఋషులు తెలిపిన విధంగా స్నానవిధానాన్ని పాటించి ఆయువును అనంతంగా ఎలా పెంచుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం.

# చిరంజీవత్వ సాధనకు ఎలాంటి స్నాన నియమాలు పాటించాలి?-13



## తలస్నానం చేసిన రోజు – ఏ నియమాలు పాటించాలి?

తలస్నానం చేసిన రోజు సహజంగానే తలలోకి కొంత నీరు ప్రవేశించి కఫాన్ని పెంచి జలుబు, పడిశం, దగ్గు, తలనొప్పివంటి సమస్యలు కలగవచ్చు. ముఖ్యంగా మొదటి నుండి కఫశరీరతత్వం గలవారికి ఇలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు కలుగుతుంటయ్.

అలాంటివారు తలస్నానం చేసిన రోజు తలలో చేరిన కఫాన్ని సత్వరమే నివారించగల మిరియాలచారుతోను, కరివేపాకు కారంపొడితోను, మెంతిచారుతోను ఆహారం సేవించడం ఆరోగ్యదాయకమని సిద్ధపురుషులు పేర్కొన్నారు. పొరపాటుగా కూడా తలస్నానం చేసిన రోజు పెరుగు, మజ్జిగ వాడవద్దని పెద్దలు హితవుపలికారు.

## వాతశరీరులు – ఎలా తలస్నానం చేయాలి?

కృష్ణతులసిదళాలను ఎక్కువగా సేకరించి మెత్తగా ముద్దలాగా నూరి చిట్టిగారెలంత ప్రమాణంగా బిళ్ళలు చేసి నీడలో ఆరబెట్టి ఎండిన తరువాత నిలవజేసుకోవాలి. నువ్వులనూనె 100గ్రా, తీసుకొని కళాయిలో పోసి పొయ్యిమీద పెట్టి అందులో పైన చెప్పిన విధంగా చేసుకున్న ఒక తులసిబిళ్ళ వేసి చిన్నమంటమీద ఆ బిళ్ళ నల్లగా అయ్యేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా మారిన తరువాత ఆ తైలంతో తలకు మర్దన చేసుకొని ఒక గంట ఆగిన తరువాత కుంకుడు లేదా శీకాయతో తలస్నానం చేయాలి.

ఇలా చేయడంవల్ల తలలో కఫం పేరుకోకుండా దానివల్ల తలనొప్పి, జలుబువంటి సమస్యలు రాకుండా, జుట్టు చిన్నవయసులోనే తెల్లబడటం, ఊడిపోవడంవంటి కేశసమస్యలు ఉత్పన్నంకాకుండా కఫశరీరులు తమనుతాము కాపాడుకోవచ్చు.

## కఫశరీరులు – ఎలా తలస్నానం చేయాలి?

ఎప్పుడూ శరీరంలో ఏదోఒక భాగంలో వాతం ప్రకోపించి నొప్పులతో బాధపడేవారు చెప్పబోయే విధానాన్ని ఆచరించాలి. మంచి అల్లం తెచ్చి మెత్తగా దంచి బట్టలోవేసి పిండిన రసం 50గ్రా, నువ్వులనూనె 50గ్రా, కలిపి చిన్నమంటమీద నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోయాలి. అది గోరువెచ్చగా అవగానే దానితో శిరస్సుకు మర్దన చేసుకొని ఒకగంటాగి తలస్నానం చేయాలి.

ఇలా చేయడంవల్ల వాతతలనొప్పి, మెడలు బిగుసుకుపోవడం, భుజాలు, వెన్ను, నడుం వీటిలో నొప్పులురావడం, జుట్టు గడ్డిలాగా గరుకుగా తెలుపు నలుపురంగులుగా మారడంవంటి సమస్యలు ఉత్పన్నంకాకుండా కాపాడుకోవచ్చు.



రాత్రి బంగారుపాత్రలో పోసివుంచిన నీటిని ఉదయం తాగుతుంటే వార్ధక్యంరాదు

## పైత్యశరీరులు – ఎలా తలస్నానం చేయాలి?



తలలోను, మిగిలిన శరీరభాగాల్లోనూ, అన్నికాలాల్లో, అన్ని సమయాల్లో మంటలుపుడుతూ ఎప్పుడూ శరీరం వేడిగా ఉండే పైత్యశరీరులు చెప్పబోయే విధంగా తలస్నానం చేయాలి.

జిలకర 100గ్రా, తీసుకొని ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో వేసి ఒకరాత్రి నానబెట్టి గుజ్జులాగా నూరి బట్టలో పిండి రసం తీసుకోవాలి. ఆ రసాన్ని నువ్వులనూనెలో వేసి మరిగించి నూనె మాత్రమే మిగలగానే దించి వడపోయాలి. అది గోరువెచ్చగా మారగానే సున్నితంగా ఆ నూనెను తలకు రుద్దుకొని ఒక గంటాగి కుంకుడు లేదా శీకాయతో స్నానంచేయాలి. దీనివల్ల తలలో మంట, తలలో పుండ్లు, దురద, అతిచుండ్రు, కళ్ళుమంటలు, అతిదాహం, నోరు పగలడం, వెంట్రుకలు రాలిపోవడం లేక ఎర్రబడటంవంటి అనేకానేక పైత్యరోగాలనుండి తమనుతాము కాపాడుకోవచ్చు.

## తైలాభ్యంగన తలస్నానంతో – ఏ లాభాలు కలుగుతయ్?

ప్రియమైన బిడ్డలారా! పొరపాటుగా కూడా తలకు పచ్చి నువ్వులనూనెను వాడవద్దు. పైన తెలిపిన విధంగా విభిన్నమైన శరీరతత్వాలుగలవారు నూనెను తయారుచేసుకొని తలకు ఉపయోగించాకే తలస్నానం చేయాలి.

ఇలాంటి ఔషధ శిర:స్నానం చేయడంవల్ల చాలామందిలో అతిగా కనిపించే ఆవేశగుణం అణగారుతుంది. శరీరతాపం హరించిపోతుంది. ప్రతి చిన్నవిషయానికి ఎక్కువగా ఆందోళనపడటం, ఇంటాబయట గొడవలుపడటం, తగ్గిపోయి ధైర్యం, శాంతగుణం ఏర్పడతయ్. ఈ విధానాన్ని పాటించే విద్యార్థులకు చదువుపై శ్రద్ధ, ప్రజ్ఞ, ధారణాశక్తి పెంపొందుతయ్.

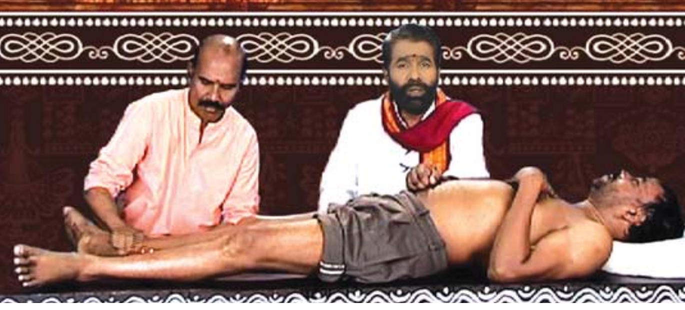
## స్త్రీల శరీరస్నానానికి – గౌరీతైలం

గౌరి అంటే పసుపు అని అర్థం. పసుపుకొమ్ముల్ని నీటిలో నానబెట్టి దంచి వడపోసి తీసిన రసం 100గ్రా, మంచి నువ్వులనూనె 100గ్రా, కలిపి నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి ఆ నూనెను గోరువెచ్చగా ముఖానికి గొంతుకు చేతులకు తదితర శరీరభాగాలకు మర్దనచేసుకొని ఒకగంటాగి ఉసిరికపిండితో రుద్ది స్నానంచేయాలి.

ఈ గౌరిస్నానంవల్ల ఆ స్త్రీలకు ముఖంపైన, గడ్డంపైన, చేతులకు కాళ్ళకు, ఛాతిపైన పుట్టే అవాంఛిత రోమాలు పుట్టకుండా ఉంటయ్. అంతేగాక వంటికి పట్టిన చెడునీరు తగ్గిపోయి చర్మంపై మచ్చలు తొలగిపోయి అపురూపమైన చర్మకాంతి సిద్ధిస్తుంది. అంతేగాక చర్మంపై ముడతలు రాకుండా వృద్ధాప్య లక్షణాలు పుట్టకుండా చిరకాల యౌవన సౌందర్యాన్ని ప్రాప్తింపజేసి భార్యాభర్తల అన్యోన్యతను అపారంగా పెంచుతుంది. శుభం.

(వచ్చే సంచికలో మరికొన్ని చిరంజీవత్వ మార్గాలు తెలుసుకుందాం)





# పక్షవాతాన్ని పారదరిమే పక్కా యోగాలు

గతసంచిక తరువాయి...

## పక్షవాతం వచ్చాక - చేయవలసిన చికిత్సలు

**తైలమర్దనం:** పక్షవాతమొచ్చిన శరీరభాగానికి నువ్వులనూనెతో వండిన ఓమతైలంతోగాని, అర్కాదితైలంతోగాని ఒకగంటపాటు ఉదయం పరగడుపున మర్దనచేయాలి. కాళ్ళకు, చేతులకు గట్టిగా రుద్దడం కండరాలను తిప్పడం, పిసకడం, వత్తడం, కొట్టడం, కదిలించడం మొదలైన మర్దనక్రియలు కొనసాగించాలి. వెన్నుపూసలకు ఒక్కొక్క పూసకు బొటనవేళ్ళతో అడ్డంగా గుండ్రంగా పొడవుగా మెడనుండి నడుమువరకు పూర్తిభాగాన్ని మర్దనచేయాలి. తల ముఖం గొంతుకు చేతిముని వేళ్ళతో సున్నితంగా మర్దనచేయాలి. ఈ ప్రకారంగా ఒకగంటపాటు మర్దనచేయడంవల్ల ఆ భాగాలకు రక్తప్రసరణ జరిగి నరాలు బలపడి తిరిగి పనిచేయడం ప్రారంభిస్తయ్.

**వ్యాయామం:** ఒక్కొక్క అవయవాన్ని ప్రక్కలకు కదిలించడం పైకి ఎత్తడం దించడం గుండ్రంగా తిప్పడం, ముడవడం చాపడం ఇలాంటివన్నీ ఒక గంటపాటు ఉదయం మధ్యాహ్నం సాయంత్రం మూడుపూటలా తప్పకుండా చేయడంవల్ల బిగుసుకుపోయిన కీళ్ళు, కండరాలు మృదువుగా ఏర్పడి తిరిగి పనిచేయగలుగుతయ్.

**సూర్యస్నానం:** ప్రతిరోజు ఉదయం 10 గంటలలోపు సాయంత్రం 5-6 గంటల మధ్యన 15-30 నిమిషాల వరకు శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు సూర్యకిరణాలు సోకేటట్లు ఎండలో కూర్చోవాలి. తరువాత వేడినీటి స్నానాన్ని చేయాలి.

ఇలా చేయడంవల్ల పక్షవాతంలో ఏర్పడ్డ నొప్పులు, బిరుసుతనం తగ్గిపోయి తిరిగి తమతమ పనులు తామే చేసుకునేలా తయారౌతారు.

**మిరియాలపట్టు:** చారెడు మిరియాలు సరిపడ నీటిలో వేసి రాత్రి నానబెట్టి ఉదయం గుజ్జులాగా నూరి అందులో కొద్దిగా నువ్వులనూనె కలిపి మరలా నూరి ఆ పదార్థాన్ని పడిపోయిన భాగాలపైన పట్టువేసి ఎండేవరకు ఉంచుతూ ఆ తరువాత స్నానం చేస్తుంటే త్వరగా ఆ భాగాల్లో కదలిక వస్తుంది.

**స్నానానికి ఉలవపిండి:** ఉలవలు, మెంతులు, మినుములు, ఉసిరికముక్కలు, వావిలాకుపొడి, గానుగాకుపొడి, పసుపు, బావంచాలు, గంధకచ్చూరాలు, తుంగగడ్డలు, గరిక, ఆవాలు, మారేడుపండుగుజ్జు, శీకాకాయ, కుంకుడుకాయ పెచ్చులు వీటిని సమభాగాలుగా దంచి కలిపి నిలవజేయాలి. తగినంత చూర్ణంలో వేడినీరు కలిపి గుజ్జులాగా తయారుచేసుకొని పాదాలనుండి తలవరకు రుద్దిన తరువాత ఎలాంటి సబ్బులు వాడకుండా వేడినీటితో స్నానం ఆచరించాలి.

**సొంఠినస్యం:** సొంఠిని ముక్కలుచేసి కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేయాలి. రెండుపూటలా చిటికెడు మోతాదుగా రెండు ముక్కులద్వారా పీలుస్తుంటే పక్షవాతం త్వరగా తగ్గిపోతుంది.



**ధ్యానం:** స్నానానంతరం చాపపైనకాని, వస్త్రంపైనగాని, క్రింద కూర్చోలేనివారు కుర్చీపైనగాని కూర్చొని వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచి ప్రక్కచిత్రంలో చూపించిన విధంగా ధ్యానముద్ర వేసి మనసు శ్వాసపైన నిలిపి 5-20 నిమిషాలపాటు కూర్చోవడం అలవాటుచేసుకోవాలి. ఈ ప్రకారంగా రోజూ క్రమం తప్పకుండా ఆచరించడంవల్ల మానసిక ప్రశాంతత ఏర్పడి పక్షవాతం తగ్గిపోతుంది.



మారేడు 2గ్రా, అశ్వగంధ 2గ్రా, సునాముఖి 1గ్రా, వెన్న 10గ్రా, తింటుంటే బలవీర్యఓజస్సులు

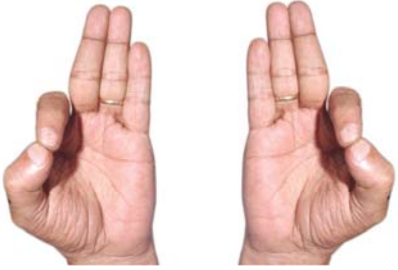
## అనులోమ విలోమ ప్రాణాయామం




చక్కగా నిటారుగా కూర్చొని ఒకచేతిని వాయుముద్రలో ఉంచి మరొకచేతి బొటనవేలితో కుడి ముక్కురంధ్రాన్ని మూసి ఎడమముక్కురంధ్రంతో గాలి పీల్చి, మధ్యవేలు ఉంగరంవేలితో ఎడమముక్కురంధ్రాన్ని మూసి బొటనవేలిని తీసివేసి కుడిముక్కు రంధ్రంగుండా గాలి వదిలి, తిరిగి అదే ముక్కురంధ్రంగుండా గాలిపీల్చి మరొక రంధ్రం గుండా గాలి వదలడాన్నే అనులోమ విలోమప్రాణాయామం అంటారు. పక్షవాతం వచ్చినవారు ఈ ప్రాణాయామాన్ని తప్పకుండా 15 నిమిషాలపాటు చేయాలి.

ఇలాచేయడంవల్ల ఇడా పింగళనాడులు శుద్ధిచెంది పక్షవాతాన్ని హరింపజేస్తయ్. ఈ అనుభవం నలభైరోజుల్లో గుణం కనిపిస్తూ మూడునుండి ఆరునెలల్లో పూర్తిగా వ్యాధి నమయౌతుంది. ఇది తథ్యమని మహర్షులు నిర్ధారించారు.

## ఏ ముద్రలతో - పక్షవాతాన్ని జయించవచ్చు?



**1) జ్ఞానముద్ర :** వ్యాధిగ్రస్తులు తమ శక్తికొద్ది కుర్చీలో కూర్చొనిగాని, కుదర నప్పుడు మంచంపై వెనుకకు ఆనుకొని కూర్చొనిగాని లేదా పడుకొనిగాని చెప్పబోయే మూడుముద్రలను ఆచరించవచ్చు. ఈ జ్ఞానముద్రలో చేతులు రెండు చాపగలిగి నంత వంకరలేకుండా చాపి రెండుచేతుల్లోని బొటనవేలికొనను చూపుడు వేలికొనను ఆనించి ఉంచి మిగిలిన మూడువేళ్ళను పైకి నిలిపివుంచాలి.

దీనివల్ల నాడుల్లో కదలకుండా పేరుకుపోయి వ్యాధికి కారణమైన చెడువాయువు కరిగి ఆవిరై ముందుముందుకు తోసివేయబడుతుంది. దానివల్ల చలనరహితమైన అంగాల్లో వేడిపుట్టి తిరిగి చలనం మొదలౌతుంది.



**2) పృథ్వీముద్ర:** పైన తెలిపినట్లే అవకాశమున్న భంగిమలో ఉండి రెండు చేతుల్లోని బొటనవేలికొనను ఉంగరంవేలి కొనను మాత్రమే ఆనించి ఉంచి మిగిలిన మూడు వేళ్ళను ఉంచగలిగినంత నిటారుగా నిలిపివుంచాలి. ఇదే పృధ్వీముద్ర.

పై ముద్రతో శుద్ధికాబడి వేడెక్కిన నాడులు క్రమక్రమంగా సహజశక్తిని పుంజు కుంటూ రక్తప్రసరణవ్యవస్థ క్రమబద్ధమౌతుంది. అంతేగాక పడిపోయిన అవయవాల సంధుల్లో (జాయింట్లు) గుజ్జు పుడుతూ అవి దృఢంగా మారతయ్.



**3) వాతనాశకముద్ర :** పైన తెలిపినట్లే ఉండి రెండుచేతుల్లోని చూపుడువేలు ను మధ్యవేలును మాత్రమే కిందికి వంచి వాటిపైన బొటనవేలిని పెట్టి మిగిలిన వేళ్ళను వీలున్నంతగా పైకి నిలిపివుంచాలి. ఇదే వాతనాశకముద్ర.

ఈ ముద్రను ధరించడంవల్ల చెడువాయువులన్నీ బహిష్కరింపబడి వాయు ప్రసరణ పునరుద్ధరింపబడి అచేతనమైన అవయవాల్లో సహజశక్తి పుట్టి పక్షవాత సంహారం జరుగుతుంది.

**ముద్రాసమయ నియమం :** పై మూడుముద్రలు ఒక్కొక్కటి రోజూ పూటకు 15 నిమిషాల చొప్పున మూడుపూటలా పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు విడివిడిగా సాధనచేయాలి. వ్యాధి తగ్గుముఖం పట్టేకొద్ది ముద్రాసమయాన్ని కూడా తగ్గించుకోవాలి.

(వచ్చే సంచికలో పక్షవాతాన్ని నిర్మూలించే ఆహారౌషధాలు చెప్పుకుందాం)



గసగసాలు 5గ్రా, బాదంపప్పు 10గ్రా,
పాలతో నూరి తాగితే రక్తవృద్ధి,శక్తివృద్ధి

ఆయుర్వేదాన్ని అమ్మలాగా నమ్మి ఆచరించే వారికోసం

# ఆయుర్వేద స్వయంసంరక్షణా పథకం



## గృహవిజ్ఞానంతో - ఇంటికి దీపం ఇల్లాలుగా మారండి

ఓ కుమార్తెలారా! ఓ మేనకోడల్లారా! ప్రియమైన సోదరీమణులారా! అన్ని వ్యాధులకు అద్భుత పరిష్కారాలు మీ ఇంట్లో మీ చేతుల్లోనే ఉంచుకొని కూడా వాటిగురించి తెలియకపోవడంవల్ల ప్రతి చిన్నసమస్యకు ఆసుపత్రులకు పరుగులు తీస్తూ కష్టార్జితమైన డబ్బును మీరనుభవించకుండా మందులకు ధారపోస్తూ ఎంత నష్టపోతున్నారో ఇకనైనా తెలుసుకోండి.

ఈ స్వయంసంరక్షణాపథకంలో నేర్పే గృహచికిత్సలను శ్రద్ధగా నేర్చుకొని మందుల ఖర్చులను పూర్తిగా తగ్గించుకొని ఆర్థిక స్వావలంబన పొందుతూ కుటుంబాన్ని దేదీప్యమానంగా వెలిగించే 'ఇంటికి దీపం ఇల్లాలు'గా మారి జాతిజాగృతికి దేశ ప్రగతికి కారకులుకండి.

## ప్రమాదవశాత్తు ఒళ్ళుకాలితే - గృహచికిత్స

ఒక్కొక్కసారి పొరపాటునో గ్రహపాటునో అగ్నిప్రమాదాలు జరగడం సహజం. అలాంటప్పుడు గృహిణులు తక్షణమే చేసుకోవలసిన ప్రథమచికిత్సలు తెలుసుకొని ఉండాలి.

సున్నపురాళ్ళు తెచ్చి కుండలో వేసి నీరుపోసి మూతపెట్టి ఉంచితే రాళ్ళు నీటిలో కాలిపోయి విచ్చుకొని వాటిప్రభావం నీటిలో చేరి కుండపై భాగంలో సున్నపుతేటగా మారుతుంది. అగ్నిప్రమాదం సంభవించిన వెంటనే తగినన్ని సున్నపుతేట పాత్రలోకి వంచుకొని దాంతో సమానంగా కొబ్బరినూనె కలిపి చిలికితే మెత్తని వెన్నలాంటి నవనీతం వస్తుంది. దాన్ని కాలిన గాయంపైన పూస్తే క్షణాల్లో గాయం చల్లబడి మంటలు మటుమాయమౌతయ్.

రోజూ రెండుపూటలా ఈ లేపనాన్ని విడవకుండా ఉపయోగిస్తుంటే పుండు పడకుండా చర్మపురంగు మారకుండా గాయం త్వరగా మానిపోయి చర్మపురంగు కలిసిపోతుంది.

## ఎముకలు చిట్లితే విరిగితే - గృహచికిత్స

నేటి ఆహారంలో సున్నపుధాతువు బాగా తగ్గిపోవడంవల్ల కొందరికి, గర్భాశయం తీసివేయించుకున్న స్త్రీలకు, అతిగా శీతలపానీయాలు, చల్లని ఐస్‌క్రీమ్‌వంటి పదార్థాలు సేవించడంవల్ల మరికొందరికి ఎముకలు మెత్తబడి పటుత్వం సడలిపోతయ్. నడిచేటప్పుడు కాలుజారి మడతపడినా లేక పడిపోయినా వెంటనే ఎముకలు చిట్లడం, విరగడం జరుగుతుంది.

అలాంటి పరిస్థితుల్లో ధైర్యం కోల్పోకుండా మన ఇంట్లో సిద్ధంగా ఉండే గోధుమనూకను పాలతో ఉడికించి తగినంత చక్కెర కలిపి పాయసంలాగా వండి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే చిట్లిన ఎముకలు అతిత్వరగా కట్టుకుంటయ్.

దీంతోపాటు మీ ప్రాంతంలో దొరికే చింతచెట్టునుండి తగినంత ఆకుతెచ్చి మెత్తగా ముద్దలాగా దంచి ఆ ముద్దను దెబ్బ తగిలినచోట పైన పట్టులాగా వేసి బట్టతో కట్టుకట్టి ఉంచుతుంటే ఇంకా త్వరగా ఎముకలు అతుక్కుంటయ్.





## పిల్లల పెద్దల గాయాలకు - గృహచికిత్స

ఆడుకునేటప్పుడు పిల్లలకు, అనేక సందర్భాల్లో పెద్దలకు శరీరంపైన దెబ్బలు తగిలి గాయాలౌతుంటయ్. ఆ గాయాలను మాన్పగల గృహచికిత్సలు ఇంటినిండా ఇంటిచుట్టూ కోకొల్లలుగా ఉన్నాయని ప్రతి గృహిణి తెలుసుకోవాలి.

ఇంట్లో ఎవరికైనా దెబ్బలవల్ల గాయమైనప్పుడు వెంటనే అందుబాట్లో ఉండే వేపాకు, పసుపు నీటిలో వేసి మరిగించి చిక్కటి కషాయంకాచి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో దూదిముంచి గాయాన్ని నిదానంగా అద్ది తుడిచి శుభ్రంచేయాలి. ఆ తరువాత పంచదారను తగినంత తీసుకొని మెత్తటి పొడిలాగా దంచి జల్లించి ఆ పొడిని గాయంనిండా పోసి పైన దూదిపెట్టి బట్టతో కట్టుకట్టాలి. ఇలా ప్రతిరోజు చేస్తూ చీముపట్టే పదార్థాలు, వాతంచేసే పదార్థాలు తినకుండా జాగ్రత్తపడితే గాయాలు త్వరగా మానిపోతయ్.

## స్త్రీ పురుషుల మడమశూలకు - గృహచికిత్స

శరీరంలో అతికొవ్వు పెరిగిపోయి ఆ బరువంతా కాలిమడమలపై పడటంవల్ల, రోజూ గంటల తరబడి నిలుచుని ఉండే ఉద్యోగాలు చేసినప్పుడు రక్తప్రసరణ సక్రమంగా జరగకపోవడంవల్ల మడమల్లో వాయువు నిలబడిపోయి ఆ భాగాన్ని గడ్డకట్టించి భరించలేనంత నొప్పిని పుట్టిస్తుంటుంది.

ఆ స్థితిలో గృహిణులు ఆసుపత్రులకు పరుగులు తీయకుండా తమ ఇంటిముందు దొరికే జిల్లేడుచెట్టును పూజించి కావలసినన్ని పూలుతెచ్చి వాటిలో చెంచా పసుపు కలిపి మెత్తగా నూరి దాన్ని మడమపైన పరచి దూదిపెట్టి బట్టతో కట్టుకట్టి రాత్రినుండి ఉదయంవరకు ఉంచాలి. ఈ విధంగా వారంరోజులు ఆచరిస్తే మడమశూల మటుమాయమౌతుంది.

## పిల్లల పెద్దల అతిమూత్రానికి - గృహచికిత్స

పిల్లలకు పసితనంనుండే ఫ్రిజ్‌ల్లోని అతిచల్లని నీరు, చాక్లెట్లు, శీతలపానియాలు, ఐస్‌క్రీమ్‌లు, ఎ.సి. గదులు, కార్లు, ఎ.సి. పాఠశాలలు అలవాటుచేయడంవల్ల శరీరంలో కఫం అవసరానికి మించి ఉత్పన్నమౌతుంది. క్రమక్రమంగా శరీరంలో జలధాతువు పెరిగిపోయి మూత్రావయవాలు బలహీనపడి మాటిమాటికి మూత్రం పోయవలసిన బలహీనత కలుగుతుంది.

అలాగే పెద్దలు కూడా పైలాగే అతిచల్లని పదార్థాలకు వాతావరణాలకు అలవాటుపడటంవల్ల, ఇంకా రోజూ అవసరానికి మించి దాహమున్నా లేకపోయినా అతిగా మంచినీరు సేవించడంవల్ల అతిమూత్రసమస్య ఏర్పడుతుంటుంది.

**పిల్లలకు గృహచికిత్స :** జిలకర 100గ్రా, తీసుకొని దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేసి అందులో బెల్లం 100గ్రా, కలిపి దంచి నిలవజేయాలి. రెండుపూటలా 5గ్రా, మోతాదుగా తినిపిస్తుంటే క్రమంగా పిల్లల అతిమూత్రం అదృశ్యమౌతుంది.

**పెద్దలకు గృహచికిత్స :** ఆయుర్వేద అంగళ్ళలో నేరేడుగింజలు తెచ్చుకొని పగలగొట్టి దంచి పొడిచేసి నిలవజేసుకోవాలి. ఒకగ్లాసు నీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి కప్పు కషాయానికి మరిగించి అందులో తగినన్ని వేడిపాలు, కొంచెం తాటిబెల్లం కలిపి కాచి రెండుపూటలా తాగుతుంటే నలభైరోజుల్లో అతిమూత్రం తగ్గడమేకాక మధుమేహం కూడా అదుపులోకి వస్తుంది.

### చాలా వ్యాధులు తగ్గిన - అనుభవం



గౌరవనీయులైన గురువుగారికి నమస్కారాలు. అయ్యా! మేము ప్రతీరోజు మీ కార్యక్రమాన్ని క్రమంగా చూస్తున్నాం. మీరు చెప్పే చిట్కాలు మా ఆరోగ్యాన్ని విదేశీచికిత్సల బారిన పడకుండా కాపాడుతున్నయ్. అజీర్ణానికి, పులిత్రేన్పులకు, కడుపునొప్పికి, కడుపుబ్బరానికి, చర్మవ్యాధులకు మీరు చెప్పిన ఆయుర్వేదచికిత్సల ద్వారా ఫలితాన్ని పొందినందుకు మాకెంతో సంతోషంగా ఉంది. మీకెంతో ఋణపడివుంటాం. ధన్యవాదములు.

బి. నారాయణస్వామి, ఇ.నెం. 28-915 లక్ష్మీనగర్, ధర్మవరం, అనంతపురం, సెల్ : 9885186270






## ముక్కునుండి పురుగులు పడే - సమస్య

**శ్రీ వి. శ్రీధర్, అనంతపురం :** ఆచార్యా ! నా వయస్సు 42 సం.లు. నాకు అప్పుడప్పుడు ముక్కునుండి జలుబు నీరుతోపాటు చిన్నచిన్న పురుగులు వస్తున్నయ్. ఇంకా తలలో ఎన్ని పురుగులున్నయోనని ఆందోళన పడుతున్నాను. పురుగులు పూర్తిగా పడిపోయే మార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! వాకుడుకాయలు తెచ్చి చిన్నచిన్న ముక్కలుగా నలగ్గొట్టి సీసాలో నిలవజేయండి. మట్టిమూకుడులో ఆపుపిడక పెట్టి దాన్ని నిప్పుచేసి దాని ముందు కూర్చొని దుప్పటి కప్పుకొని వాకుడుముక్కలపొడిని నిప్పుల్లో వేసి దానినుండి వచ్చే పొగను ముక్కుతో, నోటితో లోనికి పీల్చండి. ఇలా నాలుగైదురోజులు చేస్తే నోటిలోని, కపాలంలోని క్రిములన్నీ పడిపోయి శిరస్సుకు ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. శుభం.

## పిల్లలు ఊపిరాడక పక్కలెగరేస్తున్న - సమస్య



**శ్రీమతి నాగమణి ఆదిలాబాద్ :** ఆచార్యా ! మా అబ్బాయి వయస్సు 5 సం.లు. వాడికి పుట్టినప్పటినుండే పాలఉబ్బసం వచ్చింది. ఎప్పుడూ విపరీతమైన కఫం గొంతు నిండా, ఊపిరితిత్తులనిండా పేరుకొని ఊపిరాడక పక్కలు ఎగరేస్తుంటాడు. ఆ బాధ చూడలేకపోతున్నాను. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! మీ ప్రాంతంలో ఈ ఋతువులో ఎక్కువగా దొరికే రేలకాయ తెచ్చి దాన్ని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా నలగ్గొట్టి ఆ ముక్కలను ఇనుపకళాయి పాత్రలో వేసి చిన్నమంటమీద నిదానంగా అట్లకాడతో తిప్పుతూ అవి నల్లగా కాలేవరకు మరిగించండి. తరువాత తీసి జల్లించి నిలవజేయండి.

ఈ భస్మాన్ని రెండువేళ్ళకు వచ్చినంత అనగా ఒక చిటికెడు మోతాదుగా పావుచెంచా తేనెతో కలిపి పూటకొక మోతాదుగా రెండుపూటలా కొద్దికొద్దిగా నాకించి తినిపించండి. దీనివల్ల గొంతులో, ఊపిరితిత్తుల్లో గడ్డలుకట్టిన కఫం కూడా కరిగిపోయి డొక్కలు ఎగురవేయడం తగ్గి బిడ్డలు పాలఉబ్బసం నుండి బయటపడతారు. శుభం.



మామిడిరసంలో తేనె కలిపి తాగితే
సన్నటివాళ్ళు లావుగా పుష్టిగా మారతారు

## పిల్లలు సన్నగా పీలగా ఎండిపోతున్న - సమస్య

శ్రీమతి ఉమారాణి, తాండూర్ : ఆచార్యా ! నాకు ఇద్దరు పిల్లలు. ఒకడికి ఒక సంవత్సరం, ఇంకో పిల్లకు రెండు సంవత్సరాల వయస్సు. ఎందువల్లనో ఎంతమంచి ఆహారం పెట్టినా కూడా పిల్లలు ఎదగడంలేదు. రోజురోజుకూ క్షీణించి పోతున్నారు. పిల్లలను సరిగా పెంచడంలేదని అందరూ నన్నే తప్పుపట్టుతున్నారు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! ఉసిరికాయ పై బెరడు తీసుకొని ఆ ముక్కల్ని 100గ్రా, మోతాదుగా గిన్నెలో వేసి అవి మునిగేవరకు పెరుగు మీది తేటనీరు పోసి నానబెట్టండి. మెత్తగా నానిన తరువాత రోట్లోవేసి గుజ్జులాగా మాత్రకట్టుకు వచ్చేవరకు నూరండి. దాన్ని శనగగింజంత ప్రమాణంగా గోలీలుకట్టి నీడలో గాలి తగిలేచోట ఆరబెట్టి బాగా ఎండిన తరువాత గాజుసీసాలో నిలవజేయండి. రోజూ రెండుపూటలా పూటకొక గోలీచొప్పున తల్లిపాలతో అరగదీసి బిడ్డలతో తినిపిస్తుంటే పిల్లలు ఎండిపోయే సమస్య హరించి బిడ్డలు ఆరోగ్యంగా ఎదుగుతారు. శుభం.

## కళ్ళవెంట అధికంగా నీరు కారుతున్న - సమస్య

శ్రీమతి మస్తానమ్మ, అద్దంకి : ఆచార్యా! నా వయస్సు 78 సం. నాకు చాలాకాలం నుండి కళ్ళనుండి అదే పనిగా నీళ్ళు కారుతున్నయ్. దానివల్ల చూపు తగ్గిపోయి కళ్ళు బూజరబూజరగా కనిపిస్తున్నయ్. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! మంచి కరక్కాయలు తెచ్చి పగలగొట్టి పై పెచ్చులను ఒక పక్కనపెట్టి కాయ లోపలి గింజలను మరోపక్కన పెట్టండి. ముందుగా పై పెచ్చుల్ని చిన్నమంటమీద నాలుగైదు చుక్కలు నెయ్యివేసి వేయించి దంచి పొడిచేసి రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు ఉదయం పరగడపున పావుచెంచాపొడి ఒకచెంచా తేనె కలిపి తింటుండండి.

పక్కనపెట్టిన గింజల్ని ముక్కలుగొట్టి బాండీలోవేసి చిన్నమంటమీద నల్లగా కాలేంతవరకు మరిగించి దించి మెత్తగా నూరి జల్లించిన బూడిదపొడి 30గ్రా, సైంధవలవణంపొడి 30గ్రా, ఆయుర్వేద అంగళ్ళలో తెచ్చుకున్న మాచికాయపొడి 30గ్రా, తీసుకొని మూడింటిని కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి అతిమెత్తని చూర్ణాన్ని తయారుచేసుకొని చిన్న గాజుడబ్బాలో నిలవజేసుకోండి. రాత్రి నిద్రించేముందు ఈ చూర్ణాన్ని పెసరబద్దంత మోతాదుగా కళ్ళలో పెట్టుకుంటుంటే అతిగా నీరుకారడం తగ్గిపోయి కంటి మసకలు, బూజర్లు కూడా హరించిపోయి నేత్రదృష్టి పెరుగుతుంది. శుభం.




## మూడుమాసాల నుండి బహిష్టు ఆగిపోయిన - సమస్య

శ్రీమతి బి. రేణుక, అచ్చంపేట : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 23 సం.లు. ఇంకా వివాహం కాలేదు. నాకు ఇంగ్లీష్‌మందులు వాడుతుంటేనే బహిష్టు వస్తుంది. ఆపితే రావడంలేదు. కాని ఆ మందుల వల్ల వేరె సమస్యలొస్తున్నయ్. వాటిని మానివేశాను. గత మూడుమాసాల నుండి ఋతువు రావడం లేదు. దయతో ప్రతిమాసం సక్రమంగా బహిష్టు వచ్చేటట్లు మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! ఆయుర్వేద అంగడిలో మంజిష్ట అనే మూలికను తెచ్చుకో. రోజూ ఉదయంపూట ఒక పెద్దగ్లాసు నీళ్ళు పాత్రలో పోసి అందులో మంజిష్ట 20గ్రా, మోతాదుగా నలగ్గొట్టి అందులో వేసి నిదానంగా చిన్నమంట మీద సగం కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోయి. ఆ కషాయం గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో కండచక్కెరపొడి 20గ్రా, కలిపి ఒక మోతాదుగా పరగడపున తాగి ఒక గంట వరకూ మరేమీ సేవించకు.

దీంతోపాటు సాయంత్రంపూట ఒకగ్లాసు పలుచని గంజిలో కొద్దిగా ఉప్పు కలుపుకొని తాగుతుండు. నాలుగైదు రోజుల్లో బహిష్టు రాగానే దీన్ని వాడటం ఆపివేయి. మరలా నెలకు వచ్చే బహిష్టు తేదీకి నాలుగైదురోజుల ముందు తాగు. ఈ విధంగా మూడుసార్లు సేవిస్తే ఆ తరువాత నెల సక్రమంగా వస్తుంది. శుభం.





## వీర్యదోషంతో సంతానం కలుగని - సమస్య

శ్రీ ఎ. రాంచందర్, నిజామాబాద్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 34 సం.లు. వివాహమై పదేండ్లయింది. వీర్యంలో దోషం వల్ల బలహీనతవల్ల సంతానం కలగదని డాక్టర్లు తేల్చి చెప్పారు. అప్పటినుండి నాకు జీవితం మీదనే విరక్తి కలిగింది. చేస్తున్న ఉద్యోగం కూడా ఉత్సాహంగా చేయలేక పోతున్నాను. నా లోపం చక్కదిద్దే మార్గాన్ని ఉపదేశించండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! శతకోటి సమస్యలు సృష్టించిన సృష్టి కర్తే వాటిని పరిష్కరించగల అనంతకోటి మార్గాలను కూడా మనముందుంచాడు. అయితే ఎందులోనైనా విశ్వాసముంటేనే విజయం వరిస్తుంది. అనుమానంతో ప్రయత్నిస్తే అపజయమే మిగులుతుంది. కాబట్టి చెప్పబోయే మార్గంపై పూర్తి నమ్మకముంచి కృషి ప్రారంభించు.

ఈ ఋతువులో మీ ప్రాంతంలో విస్తారంగా మర్రిచెట్లకు పండ్లు కాచిఉంటయ్. చెట్టుకు ప్రదక్షణలు చేసి బెల్లం నైవేద్యంపెట్టి మనసులోని సమస్యను నివేదించి ఆ చెట్టునుండి దోరగా పండిన మర్రి పండ్లను 10 కేజీల ప్రమాణంగా తెచ్చుకో. వాటిని శుభ్రంగా కడిగి ఒక్కో పండును నాలుగుముక్కలుచేసి నీడలో బాగా గాలి తగిలేచోట మాత్రమే ఆరబెట్టు. అవి నీడలో ఎండిన తరువాత వాటిని మట్టికుండలో లేదా గాజుసీసాలో నిలవజేసుకో.

నెలకొకసారి తగినన్ని ముక్కలను మెత్తగా దంచి వస్త్రఘాళితంపట్టి ఆ పొడితో సమంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలవజేసుకో. రోజూ రెండుపూటలా ఒక నిండు టీచెంచా పొడి మోతాదుగా అరలీటర్ దేశవాళి వేడి ఆవుపాలలో వేసి అందులో ఒకచెంచా జిలకరపొడి కూడా కలిపి పరగడపున తాగి ఒకగంట వరకూ మరేమీ సేవించకు. దీన్ని వాడేటప్పుడు ఇష్టదైవం మీద మనసుపెట్టి నిష్టగా బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించు. నెలనెలా రోజురోజుకూ నీ శరీరంలో బిగువు దారుఢ్యం కాంతి తేజస్సు పెరగడం నీవే గమనిస్తావు. వాటితోపాటు అంతరింద్రియాలకు కూడా శక్తిపెరిగి వీర్యదోషాలు హరించి జీవకణాల సంఖ్య పెరిగి మహాశక్తివంతమైన సౌందర్యవంతమైన సంతానాన్ని సృష్టించగల శక్తి నీలో పెరుగుతుంది.శుభం.

## గృధ్రసీవాతం (సియాటికా) - సమస్య

శ్రీ ఎన్. సాంబశివరావు, విజయవాడ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 47 సం.లు. నాకు సంవత్సరం క్రితం కుడితుంటి భాగం పట్టుకుపోవడం మొదలైంది. క్రమంగా నడక తగ్గిపోతూ భరించలేని బాధ మొదలైంది. డాక్టర్లు దీనికి ఆపరేషన్ తప్ప మరేమార్గం లేదంటున్నారు. అది నాకిష్టంలేదు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! వెల్లుల్లిపాయలు 320గ్రా, తెచ్చి పై పొట్టు తీసివేసి లోపలి రెబ్బల్ని తీసి తోకలు కత్తిరించి పై తోలు కూడా తీసివేసి లోపలి పప్పును మెత్తగా ముద్దలాగా నూరండి. ఆ ముద్దను కళాయిపాత్రలో వేసి పొయ్యి మీదపెట్టి అందులో నాలుగులీటర్ల పాలు, నాలుగులీటర్ల మంచినీళ్ళు కలిపి చిన్నమంట మీద మరిగించండి. నీరంతా ఇగిరి పోయిన తరువాత పాత్రను దించి కషాయాన్ని వడకట్టి తడిలేని పొడి గాజుపాత్రలో నిలవజేయండి.

ఈ కషాయాన్ని పూటకు 20గ్రా, మోతాదుగా కప్పు వేడిపాలలో కలిపి ఒకచెంచా పటికబెల్లం కూడా వేసుకొని రెండుపూటలా తాగుతుంటే గృధ్రసీవాతం నలభైరోజుల్లో పూర్తిగా తిరిగిరాకుండా కరిగిపోతుంది. ఈ ప్రయోగంవల్ల కడుపుబ్బరం హరించి ఆహారం బాగా వంటబడుతుంది. అంతేగాక అధిక రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్, అతిబరువు, దగ్గు, ఆయాసం, ఉబ్బసం, గుండెజబ్బులవంటి సమస్యలు కూడా హరించి మంచి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. శుభం.



## కాలేయం (లివర్) చెడిపోయిన - సమస్య

శ్రీమతి జె. సవర్ణ, తెనాలి : ఆచార్యా ! మా నాన్నగారి వయస్సు 70 సం.లు. గతంలో చాలాకాలం ఆయన మద్య పానం చేశారు. మాంసాహారం కూడా ఎక్కువగానే తినేవారు. పొగ బాగా పీల్చేవారు. అప్పుడెంత చెప్పినా వినలేదు. ఇప్పుడు కాలేయం రాయిలాగా గడ్డకట్టుకపోయింది. ఆకలి పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. బలవంతంగా తినిపిస్తే ఇమడక కక్కుతున్నాడు. రోజురోజుకు శరీరం క్షీణించిపోతుంది. ఇక్కడి వైద్యులు ఇక లాభంలేదని చేతులెత్తేశారు. నేను మన మాసపత్రికలు చదు వుతుంటాను. ఆయుర్వేదం ద్వారా బాగుపడవచ్చని నమ్ముతున్నాను. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! **1)** రోజూ మూడుపూటలా దేశవాళి గోమూత్రం పావుకప్పు మోతాదుగా మంచినీటిలో కలిపి తాగించు **2)** నిమ్మపండును సగానికి కోసి సగంబద్ద తీసుకొని దాన్ని నాలుగుభాగాలుగా కోసి గింజలు తీసివేసి ఒక ముక్కలో సొంఠిపొడి 3గ్రా, ఒక ముక్కలో మిరియాలపొడి 3గ్రా, ఒక ముక్కలో నల్లుప్పుపొడి 3గ్రా, ఒక ముక్కలో పటికబెల్లం పొడి 3గ్రా, వేసి రాత్రి గిన్నెలో పెట్టి నిలవుంచి ఉదయం ఆ నాలుగు ముక్కల్ని పూర్తిగా పిండి మొత్తం రసాన్ని కలిపి మీ నాన్నతో తినిపించు. క్షీణించిన ఆకలి తిరిగి పుడుతుంది **3)** మెత్తగా జల్లించిన బంకమట్టి నీటితో కలిపి వాచిన కాలేయం పైన అంగుళం మందంగా పట్టువేసి పైన బట్ట కప్పి అరగంట వుంచి తీసివేయి. ఇలా రెండుపూటలా ఆహారానికి ముందు మట్టిపట్టి వేయండి **4)** ఆకలి పెరిగేకొద్దీ బియ్యపురవ్వతో ఉప్మాలాగా మెత్తగా వండాలి. తాలింపుకు కొద్దిగా వంటాముదం మాత్రమే వాడాలి. ఉప్మా వండేటప్పుడు అందులో కొంచెం కొత్తిమీర, పూదీన, కరివేపాకు, అల్లం, జీలకర, సైంధవలవణం వేయండి. క్రమంగా ఆరోగ్యం కుదుటబడుతుంది. శుభం.

## బొల్లి మచ్చలతో మానసికంగా నలిగిపోతున్న - సమస్య







శ్రీమతి కె.మృణాలిని, బెంగుళూర్ : ఆచార్యా! నా వయస్సు 28 సం. గత ఆరేండ్లుగా చర్మంపైన బొల్లిమచ్చలు వచ్చినయ్. అప్పటినుండి ఎన్నిమందులు వాడుతున్నా తగ్గడంలేదు. వీటివల్ల వివాహం జరగక మానసికంగా ఎంతో నలిగిపోతున్నాను. దయతో మార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! ఇంట్లో తయారుచేసుకున్న పసుపు 100గ్రా, బావంచాలు 100గ్రా, మాల్కంగిణి గింజలు 100గ్రా, తీసుకొని మట్టిపాత్రలో మూడింటినీ వేసి అవి మునిగేవరకు దేశవాళి నల్లావు మూత్రం పోసి మూతపెట్టి మూడురోజులుంచి తరువాత ఆ మొత్తాన్ని రోట్లో వేసి గుజ్జులాగా కొంచెం గట్టిపడేవరకు నూరి చిటికెనవేలంత ప్రమాణంగా కణికెలు చేసి ఆరబెట్టి నిల వజేసుకోండి. రోజూ రెండుపూటలా ఈ కణికెను నిమ్మరసంతో సాది తీసిన గంధం మచ్చలమీద లోపలికింకేవరకు లేప నంచేయండి. రెండుమూడు నెలల్లో మచ్చలన్నీ మటుమాయమై చర్మపురంగు వస్తుంది. శుభం.

## మగతనం తగ్గిపోయిన - సమస్య

శ్రీ ఎ. శ్రీహరి, రాజమండ్రి : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 30 సం.లు. వివాహమై ఇద్దరు పిల్లలు కూడా పుట్టారు. ఇటీ వల అంగస్తంభన బాగా తగ్గిపోయింది. దీనివల్ల ఇంట్లో తలెత్తుకోలేకపోతున్నాను. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! రాత్రి నిద్రించేముందు ఒకగ్లాసు మంచినీళ్ళలో ఒకచెంచా మంచి శనగలు వేసి ఉంచు. ఉదయం నీటిని తీసివేసి మెత్తబడ్డ శనగల్లో పటికబెల్లంపొడి ఒకచెంచా, వెన్న ఒకచెంచా కలిపి మూడింటినీ మెత్తగా నూరి పరగడపున తిని వెంటనే పావులీటర్ గోరువెచ్చని పాలు తాగుతుండు. తాగిన ఒక గంటవరకూ మరే పదార్థాలు సేవించకుండా ఉండు. నలభైరోజులపాటు ఈ విధానాన్ని అనుసరిస్తూ బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించగలిగితే పురుషులకు అపార మైన మగతనం పెరుగుతుంది. నీవు సాధించి ఈ రహస్యాన్ని నీ మిత్రులకు కూడా తెలియజేయి. శుభం.

బియ్యం,పెసరపప్పులతో కాచిన గంజి తాగితే గుండెలో మంట తగ్గిపోతుంది

# సొరియాసిస్ (PSORIASIS) అనబడే భయంకర మండల కుష్టును ఎలా మట్టుబెట్టాలో తెలుసుకోండి!





## సొరియాసిస్ గురించి ఆయుర్వేద మహర్షులేమన్నారు?

ప్రియమైన ఆయుర్వేదబిడ్డలారా! మానవ శరీరంపైన కుష్టువ్యాధి పేరుతో 18 రకాల చర్మ వ్యాధులు కలుగుతుంటయ్యని ఆయుర్వేద మహర్షులు సిద్ధాంతీకరించారు. ఈనాడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా పూర్తి చికిత్స లేదని చెప్పబడుతున్న 'సొరియాసిస్' అనబడే వికృత చర్మవ్యాధి ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో మహర్షులు నిర్ధారించిన మండల కుష్టు అనే చర్మవ్యాధి లక్షణాలతో కూడివుంది.

కేవలం ఔషధాలతో మాత్రమే కాకుండా అనువైన ఆహారవిధానాలతో సుస్థిరమైన మన శ్శాంతితో, కలిగినంతలో చేసే దానధర్మాలతో ఎంతో కఠినకృషి ద్వారా మాత్రమే ఈ వ్యాధి సాధ్యమౌతుందని మహర్షులు తెలియజేశారు.

## సొరియాసిస్‌వంటి చర్మవ్యాధులెందుకొస్తయ్?

* పాలు, మాంసాహారంవంటి ఒకదానితో ఒకటి పడని పదార్థాలను అతిగా భుజించడంవల్ల, తేలికగా ఉండే ద్రవపదార్థాలను లేక బరువుగా ఉండే కఠిన పదార్థాలను చాలాకాలం సేవించడంవల్ల, వాంతి మలం మూత్రంవంటి వాటి సహజవేగాలను బలవంతంగా ఆపడంవల్ల
* పొట్టనిండా అన్నంతిని విశ్రాంతి తీసుకోకుండా వెంటనే శరీరానికి పని కల్పించడంవల్ల, రోజులో ఎక్కువభాగం ఎ.సి.గదుల్లో, ఎ.సి.కారుల్లో చల్లని గాలిపంకాల క్రింద గడుపుతూ చల్లని నీటిని శీతలపానీయాలను ఐస్ క్రీమ్‌లను చల్లబడ్డ ఆహారపదార్థాలను సేవించడంవల్ల
* ఒకసారి తిన్న ఆహారం జీర్ణం కాకముందే మరలా భుజించడంవల్ల
* దేవుళ్ళని పూజలని వ్రతాలని ఉపవాసాలతో క్రమంతప్పి ఆహారం సేవించడంవల్ల
* ఎండలో తిరిగి లేక చెమటపట్టేలా పనిచేసి ఆ మరుక్షణమే చల్లని నీటిని తాగడంవల్ల
* కొత్తబియ్యపు అన్నం, పెరుగు, చేపలు, ఉప్పు, కొత్త చింతపండు, మినుములు, ముల్లంగి, నువ్వులు, పాలు, బెల్లం ఈ పదార్థాలను అవసరానికి మించి అతిగా వాడటంవల్ల
* తిన్న ఆహారం జీర్ణంకాక పొట్ట బరువుగా ఉన్నప్పుడే సంభోగంలో పాల్గొనడంవల్ల
* ఎల్లప్పుడూ మనసులో భయంతోనో ఆందోళనతోనో ఆవేదనతోనో అసూయాద్వేషాలతోనో రగిలిపోతూ దేహనాశక విషరసాయనాలను ఎవరికివారే తయారు చేసుకోవడంవల్ల
* దేహంలో వాత పిత్త కఫదోషాలు ప్రకోపించి చర్మం రక్తం మాంసం లసికఅనువాటిని దూషింపజేసి మనం చెప్పుకునే సొరియాసిస్‌వంటి 18 రకాల దారుణ చర్మరోగాలు కలిగిస్తుంటయ్.



కప్పు క్యారెట్‌రసంలో చక్కెర 10గ్రా కలిపి తాగుతుంటే హృదయానికి అమితబలం

## మండల కుష్ఠు (సొరియాసిస్) – లక్షణాలు

పైన తెలిపిన అనారోగ్య పద్ధతులను యేండ్ల తరబడి ఆచరించిన ఫలితంగా క్రమ క్రమంగా శరీరంలోని రక్తం, మాంసం, చర్మం, లసికద్రవం దోషభూయిష్టమౌతయ్.

ముఖ్యంగా పుట్టుకతో వాత ప్రధాన శరీరం కలవారికి ఈ వ్యాధి సోకడంవల్ల నలుపుతో కూడిన తెలుపుపుండ్ల మచ్చలు పుట్టి తీపులు పుట్టిస్తూ వాతసహజగుణంవల్ల శరీరంలోని సంధుల్లోకి వ్యాధి వ్యాపించి కీళ్ళవాతం కూడా కలుగుతుంటుంది.

అదేవిధంగా పుట్టుకతోనే అతివేడిగా ఉండే పైత్య ప్రధానశరీరం కలవారికి ఈ వ్యాధివల్ల చర్మంపైన ఎరుపురంగు ఎక్కువగా ఉండే పుండ్ల మచ్చలు పుట్టి పైత్యప్రభావంవల్ల భరించలేనంత మంటలు తాపం కలుగుతూ రుద్దినప్పుడు పై పొట్టు రాలిపోతుంటుంది.

ఈ పుండ్లు నీటితో కూడి ఎత్తుగా గట్టిగా పెరుగుతూ క్రమంగా శరీరమంతా పుట్టుకొస్తూ ఒకదానితో ఒకటి కలిసిపోతూ దేహమంతా పాకుతుంటయ్.

స్వభావరీత్యా కఫప్రధానశరీరం కలవారికి ఈవ్యాధి తెలుపురంగు ఎక్కువగా ఉండే చిన్న పెద్దపుండ్ల మచ్చలతో పుట్టి కఫప్రభావంవల్ల తట్టుకోలేనంత దురదపుడుతూ గోకినప్పుడు పై పొట్టు రాలిపోతుంటుంది.

ఇన్ని వికృత లక్షణాలుగల ఈ మండల కుష్ఠు అనబడే సొరియాసిస్వ్యాధి ఎంతో తీవ్రమైన నిరంతర కృషితో మాత్రమే శాశ్వతంగా పరిష్కరించబడుతుందని మహర్షులు పేర్కొన్నారు. ఈ వికృతవ్యాధికి చికిత్సను ఒక క్రమపద్ధతిలో ఎలా ప్రారంభించాలో తెలుసుకుందాం.

## సొరియాసిస్వ్యాధి పీడితులారా! భారతమాతను విశ్వసించి విదేశీచికిత్సను విడిచి – స్వదేశీచికిత్సకు శ్రీకారం చుట్టండి!

ప్రియమైన వ్యాధిపీడిత సోదరీసోదరులారా! వ్యాధి నివారణలోనైనా మరే విషయంలోనైనా సంపూర్ణ విశ్వాసముంటేనే సంపూర్ణ పరిష్కారం లభిస్తుంది. అవిశ్వాసంతో, ఏదో వ్రాశారులే ప్రయత్నించి చూద్దాం అనే నిరాశతో నిర్వేదంతో ప్రయత్నిస్తే ఏమాత్రం పరిష్కారం లభించదని గట్టిగా నమ్మండి.

ఇప్పటికే అనేక సంవత్సరాలపాటు వేలకువేలు ఖర్చుపెట్టి ఎన్ని రకాల ఇంగ్లీష్మందులను ఎంతమంది వైద్యులవద్ద వాడినాకూడా పరిష్కారం లభించకపోయినా ఇంకా ఇంగ్లీష్మందులకు వ్యామోహితులు కాకండి.

యావత్సృష్టి రహస్యాలను ఛేదించిన శాస్త్రవేత్తలైన ఎందరెందరో ఋషులను కన్న ఈ మహాభారతధరిత్రి మీ చర్మసమస్యను పరిష్కరించలేని బలహీనమైనదనో అశాస్త్రీయమైనదనో ఊహించకుండా, ఈ భూమి పై పుట్టిన నన్ను ఈ భూమితల్లి మాత్రమే తన అపురూప అద్వితీయ అఖండ ఔషధశక్తితో కాపాడగలదని హృదయపూర్వకంగా భావించండి.

☞ పై పవిత్ర భావనలతో మనసులో ధైర్యాన్ని విశ్వాసాన్ని నింపుకొని *'ఒక గొప్ప కృషితో మాత్రమే ఒక గొప్ప పరిష్కారాన్ని పొందగలుగుతాం'* అని చిత్తశుద్ధితో స్థిరభావననేర్పరచుకొని చెప్పబోయే మానవహిత మానవతా కార్యక్రమాల్లో ఏదోఒకదాన్ని మీ శక్తికొలది ఆచరించి తల్లి భారతమాతకు ప్రీతి కలిగించి ఆమె ఆశీస్సులు అందుకోండి.

☞ మీ ఆర్థికశక్తికొద్దీ వారానికొకసారి పదిమంది అనాధలైన అసహాయులైన వృద్ధులకు ప్రేమపూర్వకంగా అన్నదానంచేయండి.

☞ లేదా అనాధ విద్యార్థులకు బట్టలు పంచడం, ఫీజుకట్టడం, పుస్తకాలు కొనిపించి ఇవ్వడం వంటివి ఏదోఒకటి ఆచరించండి.

☞ లేదా మీకు దగ్గర్లోని గోశాలలోని గోవులకు మీ శక్తివంచన లేకుండా ఆహారపదార్థాలు అందించండి. ఇలాంటి కార్యక్రమాలను ముందుగా ప్రారంభించి కనిపించని భగవంతుని కరుణకు పాత్రులై వచ్చే సంచిక నుండి చెప్పబోయే చికిత్స నివారణ పద్ధతులను వరుసగా ఆచరించండి. శుభం.

(మిగతా వచ్చే సంచికలో...)



రెండుపూటలా ముల్లంగిపచ్చడి అన్నంతో కలిపి తింటుంటే గుండెనొప్పి నయమౌతుంది




# గోమాతశక్తితో - ఘోరవ్యాధులకు గోరికట్టండి

## కంతులకు – ఆవుపాలు

దేశవాళి ఆవుపాలలో గసగసాలను నానబెట్టి గుజ్జులాగా నూరి రోజూ రాత్రి నిద్రించే ముందు రాళ్ళలాగా శరీరంపై పుట్టిన కంతులపైన పట్టించండి. ఉదయంపూట కడిగివేయండి. ఈ విధంగా నియమం తప్పకుండా రోజూ చేస్తుంటే క్రమంగా కంతులు కరిగిపోతయ్.

## కాళ్ళు, చేతుల పెదవుల పగుళ్ళకు – ఆవువెన్న

శరీరంలో పైత్యప్రకోపంవల్ల చాలామందికి అరచేతులు అరికాళ్ళు పెదవులు బద్దలుబద్దలుగా పగిలి తోళ్ళు ఊడిపోతూ మంటలుపుడుతూ నానాబాధలు పెడుతుంటయ్. అలాంటివారు దేశవాళి ఆవుపాలను తోడుపెట్టి చిలికి వెన్న తీసి మట్టిపాత్రలో నిలవజేసుకొని రాత్రి నిద్రించేముందు ఆ వెన్నను పగుళ్ళపైన సున్నితంగా మర్దనచేయాలి.

దీంతోపాటు ఆవువెన్న 10గ్రా, చక్కెర 10గ్రా, కలిపి ఉదయం సాయంత్రంలోనికి సేవించాలి. ఈ విధంగా విడవకుండా ఆచరిస్తుంటే పగుళ్ళు హరించి అరచేతులు అరికాళ్ళు తామరపూరేకుల్లా మృదువుగా మారతయ్. పెదవులు కూడా నునుపుగా అందంగా రూపుదిద్దుకుంటయ్.

## మొండి కాళ్లనొప్పులకు – ఆవుపాలు

ఎంతోకాలంనుండి ఎన్నిమందులు వాడినా తగ్గని మొండి కాళ్ళనొప్పులను గోమాత తన అమృతశక్తిధారలతో సునాయాసంగా తగ్గించగలుగుతుంది. దేశవాళి పచ్చి ఆవుపాలు అరగ్లాసు, వేడినీళ్ళు అరగ్లాసు కలిపి ఉదయం పరగడుపున వరుసగా నలభైరోజులపాటు సేవించాలి. ఇందులో చక్కెరగాని, మరే ఇతర పదార్థాలు కలపకూడదు.

ఈ విధిని విడవకుండా ఆచరిస్తుంటే మొండికాళ్ళనొప్పులు తగ్గడమేకాక కాళ్ళకు దృఢత్వం కలిగి నడకశక్తి కూడా పెరుగుతుంది.



## కండ్ల కలకలకు – ఆవుపాలు

కండ్లకలకలు పుట్టి కండ్లు ఎర్రగా ఎరుపెక్కి మంటలు పుడుతూ నీరుకారుతూ బాధపెడుతున్న పరిస్థితిలో దేశవాళి ఆవుపాలు 10గ్రా, తీసుకొని అందులో నీరుల్లి (ఆనియన్) గడ్డ దంచి బట్టలో పిండిన రసం నాలుగుచుక్కలు మాత్రమే కలిపివుంచాలి.

రోజూ ఉదయం సాయంత్రం ఈ పాలలో దూదిని ముంచి కళ్ళల్లో మూడునాలుగు చుక్కలు వేసుకుంటుంటే నాలుగురోజుల్లో కళ్ళకలకలు తగ్గిపోతయ్. ఈ ఔషధం ఏ రోజుకారోజు తయారు చేసుకోవాలని మరచిపోవద్దు.

## మొలలు, మలబంధంవంటి ఎన్నో వ్యాధులకు – ఆవునెయ్యి

దేశవాళి ఆవుపాలు రోజూ తెప్పించుకొని కాచి తోడుపెట్టి చిలికి వెన్నతీసి కాచుకొని తయారు చేసుకున్న నెయ్యి మాత్రమే ఈ యోగంలో వాడాలి. భోజనానికి అరగంట ముందుగా తొమ్మిదిచెంచాల నేతిని తాగాలి. ఈ నియమాన్ని నిత్యం పాటించడంవల్ల మూలవ్యాధి, మూత్రబంధం, విషదోషాలు, వాతదోషాలు, కడుపులో గడ్డలు, పిచ్చి, ఉన్మాదం, అతికోపం, అతివాగుడు హరించిపోతయ్.

అంతేగాక నోటికి బాగా రుచిపుట్టి ఆహారం బాగా జీర్ణమై శారీరకబలం, ధాతుపుష్టి, మేనికాంతి, బుద్ధిబలం, వీర్యవృద్ధి, నేత్రాలకు చలువ కలుగుతయ్.





# త్రికటుకాలతో తీవ్రవ్యాధులను తరిమికొట్టండి



## పిల్లల అతిసార విరేచనాలకు - త్రికటుకాలు

సొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, సైంధవలవణం, వెదురుప్పు ఒక్కొక్కటి 20గ్రా, చొప్పున తీసుకొని మొదటి మూడింటిని దోరగావేయించి మిగిలిన వాటిని కలిపి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితం పట్టి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని బిడ్డలకు పూటకు మూడుచిటికెలపొడి మోతాదుగా కొంచెం తేనె కలిపి రంగరించి తినిపించాలి. ఇలా రెండుపూటలా తినిపిస్తుంటే అతిసారం హరించిపోతుంది.

## త్రికటుకాలతో - బాలామృతచూర్ణం

సొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, చిన్నఏలకులు, మామిడిటెంకలోని జీడి, కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికాయ, వాయువిడంగాలు, తుంగగడ్డలు, కర్కాటకశృంగి, అతివస, లొద్దుగపట్ట, ఆరెపూవు, చిత్రమూలం, ధనియాలు, బోడసరంపూలు, మారేడుగుజ్జు, తిప్పతీగ, వాము ఇవన్నీ ఒక్కొక్కటి 10గ్రా, అశ్వగంధ 400గ్రా, తీసుకొని విడివిడిగా దంచి జల్లించి అన్నింటినీ కలిపి వస్త్రఘళితంపట్టి ఆ మెత్తని చూర్ణంలో పటికబెల్లంపొడి 600గ్రా, కలిపి గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోవాలి. ఇదే బాలామృత చూర్ణం.

దీనిని రెండుపూటలా పూటకు 2గ్రా, మోతాదుగా కొంచెం తేనెతో కలిపి బిడ్డలకు తినిపిస్తుంటే బిడ్డలను బాధించే జ్వరాలు, దగ్గు, విరేచనాలు తగ్గిపోతయ్.

అంతేగాక ముఖ్యంగా తిన్న ఆహారం వంటబట్టక ఎండువ్యాధి సోకినట్లుగా అస్తిపంజరాల్లాగా ఎండిపోయే బిడ్డలకు ఈ చూర్ణం అమృతంలా వంటబట్టి రక్తాన్ని మాంసాన్ని కండరాలను పెంచి బిడ్డలను అందంగా ఆరోగ్యంగా తీర్చిదిద్దుతుంది.

## మహావిషాలను విరిచే - త్రికటుకాలు

మిరియాలు, అల్లం, పిప్పళ్ళు, పుష్కరమూలం, సైంధవలవణం, ఆవుపెరుగు, ఆవువెన్న, తేనె ఇవన్నీ సమభాగాలుగా నూరిన ముద్ద 30గ్రా, మోతాదుగా మూడుపూటలా తినిపిస్తుంటే తక్షకుడి వంటి మహాసర్పాల విషమైన హరించిపోతుందని ప్రాచీన విషవైద్యశాస్త్రం నిర్ధారించింది. అవసరం అవకాశమున్నవారు దీన్ని కనీసం ప్రాథమికచికిత్సగానైనా ఉపయోగించుకొని ప్రాణాలు కాపాడుకోవచ్చు.

## మహారోగాలు జయించే - మహాత్రికటుక లడ్లు

నీరు కలపకుండా దంచితీసిన అల్లంరసం 30గ్రా, మిరియాలపొడి 10గ్రా, పిప్పళ్ళపొడి 7గ్రా, పిప్పళిమోడిపొడి 10గ్రా, చిత్రమూలంపొడి 10గ్రా, నాగకేసరాలపొడి 50గ్రా, చిన్నఏలకులపొడి 50గ్రా, ఓమపొడి 10గ్రా, జిలకరపొడి 10గ్రా, కలిపి వస్త్రఘాళితంపట్టి అందులో పాతబెల్లం లేక తాటిబెల్లం 300గ్రా, కలిపి బాగా దంచి 10గ్రా, తూకముండేలా లడ్లుకట్టి నిలవజేయాలి.

పూటకు ఒకలడ్డు రెండుపూటలా తిని మంచినీరు తాగుతుంటే అన్నిరకాల అర్శమొలలు, మెడనొప్పి, నడుంనొప్పి, మోకాళ్ళనొప్పులవంటి అన్ని వాతరోగాలు, మూత్రం బొట్టుబొట్టుగాపడే సమస్యలు, ఏ మందులకూ లొంగని విషజ్వరాలు, రక్తం పాలిపోయే పాండురోగం, కడుపులో గడ్డలు, తెంపులేని దగ్గు ఆయాసం, పిల్లికూతలతో కూడిన ఉబ్బసరోగం, ఆగని ఎక్కిళ్ళు, అంతులేని వాంతులు, గొట్టంలా కొడుతున్న విరేచనాలు అతిశీఘ్రంగా హరించిపోతయ్.



పెన్నేరు, వెల్లుల్లి సమం దంచి 3గ్రా, తింటుంటే 3రో. గుండెనొప్పి తగ్గుతుంది



# పురుషుల వీర్యంలోని - జీవకణాల వృద్ధికి ఆసన ప్రాణాయామ - ఆహారనియమాలు

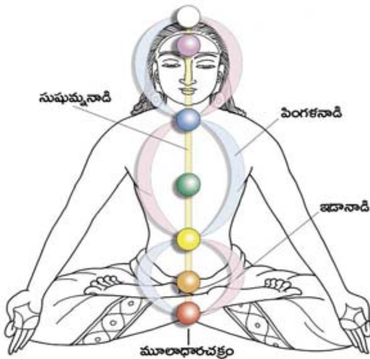
## పురుషులకు - వీర్యంలో జీవకణాల లోపం ఎందుకొస్తుంది?

వీర్యంలో జీవకణాలు లోపించటానికి అనేక కారణాలుంటయ్. అందులో ముఖ్యంగా కొందరు పురుషులు యుక్త వయసులో హస్తప్రయోగం అనగా ముష్టిమైథునం అనే దురలవాటుకులోనై తన జీవశక్తినంత వృధా చేసుకుంటారు. తీరా వివాహ సమయానికి నిర్వీర్యులై వీర్యకణలోపంతో లేక అల్పవీర్యకణాలతో సంతానార్హత కోల్పోతారు.

మరికొందరు పురుషులు వివాహానికి ముందు చదువుల ఆరాటంలో ఉద్యోగాల పోరాటంలో కనీస శారీరక వ్యాయామం చేయకుండా రోజులు సంవత్సరాల తరబడి కూర్చోని ఉంటూ శరీరంలో అదనపు కొవ్వును అతిగా పెంచుకుంటారు.

ఆ కొవ్వు వీర్యకణవాహకలైన నాడులలో చేరి అడ్డుపడుతూ వీర్యకణాల ప్రసారానికి నిరోధం కలిగిస్తుంది. అంతేకాక ఈనాడు ఉద్యోగాలు చేసేచోట, ఏసి గదుల్లో అధిక సమయం గడపడంవల్ల ఆ గదుల్లోని రేడియేషన్‌వల్ల, తినే పదార్థాలలోని విషరసాయనాలవల్ల ఇలాంటి అనేకానేక ఆధునిక అస్తవ్యస్త జీవనవిధానాలవల్ల పురుషులలో అధికశాతం మంది పురుషులకు వీర్యకణాల లోపం పెనుశాపంగా మారుతుంది.

అలాంటివారు ఈ క్రింది చెప్పే సులువైన ఆసన ప్రాణాయామ ధ్యాన ముద్రామార్గాలను ఆచరిస్తూ తిరిగి సంపూర్ణ వీర్యవంతులు కావడానికి విశ్వాసంతో సాధనచేయండి.




## 'లం' బీజాక్షరంతో - వీర్యకణాల పెంపు

ప్రతిరోజు ఉదయం రాత్రి సమయాలలో ఆహారానికి ముందు స్నానం చేసిన తరువాత తూర్పుముఖంగా పద్మాసనం లేదా సుఖాసనం లేదా వజ్రాసనంలో వెన్నునిటారుగా వుంచి కూర్చోని కళ్ళుమూసుకొని మనోనేత్రంతో మర్మాంగభాగాలతో కూడిన మూలాధారచక్రం పైన దృష్టిని నిలిపి నిండా గాలి పీల్చుకొని **"లం"** అనే బీజాక్షరాన్ని లయబద్ధంగా కనీసం 5-15 నిమిషాలపాటు క్రమాభ్యాసంలో ఉచ్చరించాలి.

## వీర్యకణాల వృద్ధికి - నిత్యజీవన సాధనలు

☞ ప్రతిరోజు ఉ. 5 గంటలకు నిద్రలేవాలి. రాత్రి నిద్రించేముందు రాగిచెంబులో ఒక పెద్దగ్లాసు మంచినీరు పోసి అందులో 5 కృష్ణతులసిదళాలు వేసిఉంచి ఉదయం కాలకృత్యాలు పూర్తిచేశా క ఆ చెంబులోని తులసితీర్థాన్ని సేవించాలి.

☞ ఒకగంట ఆగి దేశవాళి గోఅర్కం 2 నుండి 4 చెంచాల మోతాదుగా అరకప్పు గోరువెచ్చని నీటిలో ఒకచెంచా తేనె కూడా కలిపి సేవించాలి.

☞ రోజు స్నానానికి గంటముందు పరిశుద్ధమైన గోరువెచ్చని నువ్వులనూనెను శరీరమంతా మర్దన చేసుకొని ఆ తరువాత క్రింది ఆసనాలను నిధానంగా అలసటలేకుండా తక్కువ సమయంతో ప్రారంభించి క్రమంగా సమయం పెంచుకుంటూ పట్టుదలతో సాధనచేయాలి.

☞ రోజు రాత్రి నిద్రించే ముందు ఒకగ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో ఒక చెంచా త్రిఫలరసాయనచూర్ణం కలిపి తాగాలి.



## ఆచరించవలసిన ఆసన, ప్రాణాయామ, బంధప్రక్రియలు

1) సింహాసనం 2) గోముఖాసనం 3) వజ్రాసనం 4) సుప్తవజ్రాసనం 5) పద్మాసనం 6) సిద్ధాసనం 7) గోరక్షాసనం 8) మూలబంధ 9) ఉడ్యానబంధ 10) ఉదరచాలనం 11) కపాలభాతి ప్రాణాయామం



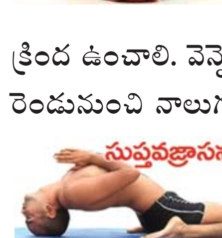

1. సింహాసనం : వజ్రాసనంలో కాళ్ళు మోకాళ్ళ వద్ద వెనుకకు ముడిచి మడమలు పిరుదలకు ఆనేలా కూర్చోవాలి. అరచేతులు మోకాళ్ళకు ముందుభాగంలో నేలపై చేతివేళ్ళు శరీరంవైపు ఉండేలా ఉంచాలి. నాలుకను బయటకు చాచి పెద్ద శబ్దంతో సింహంలా గర్జించాలి. దీనిని సింహ గర్జన అంటారు.



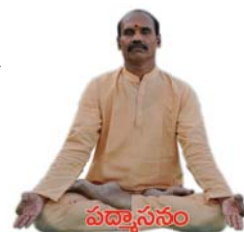
2. గోముఖాసనం : కాళ్ళు చాచి కూర్చోని కుడికాలును మోకాలు వద్ద ముడిచి పిరుదుల క్రింద ఉంచి ఎడమకాలును కుడికాలిపై ఉంచాలి. రెండు మోకాళ్ళచిప్పలు సమంగా ఉండేలా చూడాలి. చక్కగా నిటారుగా కూర్చోని కుడిచేతిని పైకిలేపి వీపు వెనుకకు తీసుకువెళ్ళాలి. ఎడమచేతిని మడిచి వీపు మధ్యకు వచ్చేలా ఉంచి రెండు చేతివేళ్ళను బిగించాలి. ఇలా రెండు నిముషాలపాటు ఉంచి తిరిగి ఈ ఆసనాన్ని కాలుచేయి మార్చి వేయాలి.



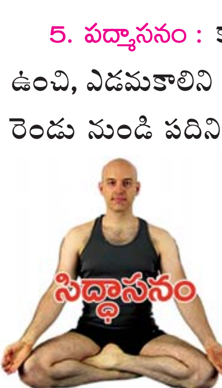

3. వజ్రాసనం : కాళ్ళు చాపి కూర్చోని ఒక్కొక్క కాలును మోకాళ్ళవద్ద ముడిచి పిరుదల క్రింద ఉంచాలి. వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచి రెండు అరచేతులను మోకాళ్ళపై వుంచాలి. కళ్ళు మూసుకొని రెండునుంచి నాలుగు నిమిషాలపాటు ప్రశాంతంగా కూర్చోవాలి.




4. సుప్తవజ్రాసనం : వజ్రాసనంలో కూర్చొన్నాక ఒక్కొక్క మోచేతిని నేలపై ఆనిస్తూ వెనుకకు పడుకోవాలి. తల మాడుభాగాన్ని నేలపై అనించి రెండు నిముషాల పాటుఉంచి తిరిగి మోచేతుల సాయంతో యధాస్థానానికి రావాలి.




5. పద్మాసనం : కాళ్ళు చాచి కూర్చోని కుడికాలును మోకాలు వద్ద ముడిచి ఎడమతొడపై ఉంచి, ఎడమకాలిని ముడిచి కుడితొడపై ఉంచాలి. ధ్యానముద్రలో కళ్ళు మూసుకొని ప్రశాంతంగా రెండు నుండి పదినిముషాల వరకు కూర్చోవాలి.




6. సిద్ధాసనం : చక్కగా కాళ్ళుచాచి కూర్చోని ఎడమకాలిని ముడిచి మడమను పురుషావయవాల క్రిందిభాగములో ఉంచి, కుడికాలును మడిచి ఎడమ మడమపైన సమానంగా వచ్చేలా జననేంద్రియాలకు ఆనీఆననట్లు ఉంచాలి. ఇలాచేశాక ఎడమ అరచేతిపైన కుడిఅరచేతిని ఉంచి కళ్ళు మూసుకొని ధ్యానంలో రెండు నుండి పదినిమిషాల పాటు కూర్చోవాలి.




7. గోరక్షాసనం : కాళ్ళు చాచిఉంచి ఒక్కొక్క కాలును మోకాలు వద్ద ముడిచి రెండుపాదాలు నమస్కార భంగిమలో వచ్చేలా కలిపి మడమలను జననేంద్రియాలకు దగ్గరగా లాగి ఉంచి అరచేతులను తొడలపై ఒత్తి ఉంచాలి. రెండుకాళ్ళను సీతా కోకచిలుకరెక్కలు ఆడించినట్లుగా ఆడిస్తూ నేలకానించి ఉంచి రెండు నుండి ఐదునిమిషాల పాటు ఈ ఆసనాన్ని చేయాలి.




8. ఉడ్యానబంధం : పద్మాసనంలోగాని, వజ్రాసనంలోగాని, సుఖాసనంలోగాని కూర్చోని అర చేతులు తొడలపై ఉంచి వత్తిడి కలిగిస్తూ గాలిని పూర్తిగా బయటకు వదిలేసి పొట్టను లోపలకు లాగి ఆపి ఉంచగలిగినంత సేపుఉంచి తిరిగి గాలిపీలుస్తూ యథాస్థానానికి వచ్చాక గాలిని వద లాలి. ఇలా 5 నుండి 10 సార్లు చేయాలి.

మిగతా వచ్చే సంచికలో...

వెదురుప్పు 2గ్రా, తేనె 10గ్రా,రెండుపూటలా తింటుంటే గుండెజబ్బులు తగ్గుతయ్

# త్రిమూర్తుల ప్రతిరూపాలు - త్రిఫలాలు



## కంటి ఎరుపులకు - త్రిఫలాలు

కరకపొడి, తానికాయపొడి, ఉసిరికాయపొడి, తిప్పతీగ పొడి, మానుపసుపు, ఒక్కొక్కటి 100గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి నిలవజేసుకోవాలి. ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఈ చూర్ణాన్ని 10గ్రా, మోతాదుగా కలిపి చిన్నమంటమీద సగం కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి రెండుపూటలా సగం సగం కషాయాన్ని గోరువెచ్చగా తాగుతుంటే అతివేడి హరించిపోయి కంటిఎరుపులు తగ్గుతయ్.

## నేత్రసౌందర్యానికి - త్రిఫలాలు

జీవితకాలమంతా దివ్యదృష్టితో ఆనందంగా గడపాలని కోరుకునేవారికి త్రిఫలసేవనం తప్ప వేరే మార్గంలేదు. దేశవాళి ఆవునెయ్యి తగుమాత్రంవేసి చిన్నమంటమీద కొద్దిగా వేయించిన కరకపెచ్చులపొడి 100గ్రా, తానికాయపెచ్చులపొడి 200గ్రా, ఉసిరికపెచ్చులపొడి 400గ్రా, కలిపి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకోవాలి.

రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు మరలా ఉదయం పరగడపున ఈ చూర్ణం 5గ్రా, ఆవునెయ్యి 10గ్రా, తేనె 20గ్రా, కలిపి తినాలి. ఆహారంలో కారం, ఉప్పు, పులుపు తగ్గించాలి.

ఉప్పుకు బదులు సైంధవలవణం, పులుపుకు పాత చింతపండు లేదా ఉసిరిక ఒరుగు, కారానికి కొద్దిగా ఎండుమిర్చితో కలిపిన ధనియాలపొడి, తాలింపుకు వంటాముదం లేక నువ్వులనూనె వాడుకోవాలి. ఈ విధంగా రోజూ త్రిఫలాలను సేవించేవారికి జీవితమంతా ఆనందమే ఆనందం.

## నేత్రవ్యాధులకు - త్రిఫలగుటికాంజనం

కరక్కాయపెచ్చులు, తానికాయపెచ్చులు, ఉసిరికాయపెచ్చులు,పిప్పళ్ళు,లొద్దుగచెక్క,సైంధవలవణం ఒక్కొక్కటి 50గ్రా, తీసుకోవాలి. వీటిలో ఒక్క పిప్పళ్ళను మాత్రమే చిన్నమంటపైన దోరగా వేయించి పొడిచేసుకోవాలి. అన్నింటినీ విడివిడిగా పొడిచేసి కలిపి వస్త్రఘాళితంపట్టి ఆ అతి మెత్తని చూర్ణంలో నీరు కలపకుండా దంచితీసిన గుంటగలగర సమూలరసం కలిపి ఒక రోజంతా నూరి చిటికెనవేలంత కణికలుకట్టి ఆరబెట్టి నిలవజేసుకోవాలి.

నిద్రించేముందు ఈ కణికను కొంచెం నీటితో సాది పెసరబద్దంత కళ్ళల్లో కాటుకలాగా పెడుతుంటే కళ్ళదురదలు, కంటిపూలు, కంటిపొరలు, కంటిమసకలు, కంటి దుర్మాంసాలు మొదలైన సమస్త నేత్రవ్యాధులు హరించిపోతయ్.

## చూపు బాగా క్షీణించిన వారికి - త్రిఫలాఘృతం

కరక్కాయబెరడు 100గ్రా, తానికాయబెరడు 100గ్రా, ఉసిరికబెరడు 100గ్రా, తీసుకొని ముక్కలుగా నలగ్గొట్టి మూడులీటర్ల మంచినీటిలో వేసి పొయ్యిమీద పెట్టాలి. చిన్నమంటమీద ఒక లీటర్ కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి అందులో అరలీటర్ ఆవుపాలు పావులీటర్ ఆవునెయ్యి కలిపి మరలా పొయ్యిమీదపెట్టి నిదానంగా నెయ్యి మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి చల్లార్చి వడపోసి గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ త్రిఫలాఘృతాన్ని రోజూ ఉదయసాయంత్ర సమయాల్లో పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు పూటకు 10 నుండి 20 గ్రా, మోతాదుగా సేవిస్తూ ఒకగంట వరకు మరేమీ తినకుండా జాగ్రత్త తీసుకుంటుంటే చూపు క్షీణించినవారికి క్రమక్రమంగా తిరిగి నేత్రదృష్టి పునరుజ్జీవనమౌతుంది.



శతావరి 5గ్రా, ఆవునెయ్యి 10గ్రా,చక్కెర 10గ్రా, తింటుంటే గుండె గుండ్రాయి

# ఆరోగ్య పంటలు - ఆయుర్వేద వంటలు-3



## వాతాన్ని హరించే - గోధుమరొట్టెలు

పాతగోధుమలను ఒకరోజంతా నీటిలో నానబెట్టి తీసి తడిబట్టలో పోసి మూటకట్టి మొలకెత్తించి బాగా ఎండబెట్టి కొంచెం నేతితో దోరగావేయించి దంచి జల్లించి పిండి సిద్ధం చేసుకోవాలి.

ఈ పిండిని తగినంత తీసుకొని మంచినీటితో మర్దించి మందంగా రొట్టెలుగా వత్తి పెనెం (పెంక)మీదవేసి రొట్టెలుగా కాల్చాలి. మలబంధసమస్య ఉన్నవారు కొంచెం వంటాముదంవేసి రొట్టెలు కాల్చుకొని, మిగిలినవారు దేశవాళీ ఆవు నెయ్యి లేక గేదెనెయ్యి వేసి రొట్టెలు చేసుకోవచ్చు.

ఈ రొట్టెలను మెంతికూర, చుక్కకూర, తోటకూర, పొన్నగంటికూర మొదలైన వాటితో సేవించవచ్చు. లేదా ఈ రొట్టెలను చిన్నచిన్న ముక్కలుగాచేసి వేడిపాలలోవేసి చక్కెర కలిపి అవి మెత్తగా అయ్యేవరకు నానబెట్టి తినవచ్చు. వయోవృద్ధులు ఈ విధంగా సేవించడం ఉత్తమం.

**ప్రయోజనాలు :** ఈ రొట్టెలు అతిరుచికరంగా బలకరంగా ఉండి వాతనొప్పులను తగ్గిస్తాయి. అంతేగాక శరీరానికి ధాతువులకు శక్తి తగ్గకుండా వ్యాధినిరోధకశక్తిని ఎల్లవేళలా కాపాడుతుంటాయి.

## యౌవనశక్తిని పెంచే - యవలరొట్టె

యవలనే జవలు అని, పెద్దగోధుమలు అని అంటారు. యవలు గోధుమల్లాగే ఉండి వాటికన్నా కొంచెం సన్నగా పొడవుగా ఉంటాయి. ఇవి మన దేశంలో వేదకాలంనుండి ఎంతో శక్తివంతమైన ధాన్యంగా ప్రఖ్యాతిగాంచినవి.

పైన గోధుమపిండిని ఎలా తయారుచేసుకోమని చెప్పామో అదేవిధంగా యవలను కూడా నానబెట్టి మొలకెత్తించి ఎండించి నేతితో వేయించి పిండిచేసుకోవాలి. తగినంత పిండిని మంచినీటితో మెత్తగా మర్దించి పైన తెలిపినట్లే రొట్టె చేసుకొని కూరలతో లేక పాలుచక్కెరలతో తినవచ్చు.

**ప్రయోజనాలు :** ఈ రొట్టెలు రుచి కలిగి సులువుగా జీర్ణమౌతాయి. అతికఫాన్ని హరించి శ్వాసకోశవ్యాధులను నియంత్రిస్తూ శరీరంలో క్షీణించిన బలాన్ని వీర్యశక్తిని పెంపొందిస్తాయి.

## కఫ, పిత్త వ్యాధుల్ని హరించే - మినపరొట్టె

మినపప్పును నీళ్ళలో నానబెట్టి పిసికి పొట్టు ఊడిన తరువాత ఆ పొట్టును తీసివేసి ఆ పప్పును ఎండబెట్టాలి. తరువాత దంచి లేదా విసిరి మినపపిండి తయారుచేసుకోవాలి.

ఈ పిండిని నీటితో కలిపి పిసికి పైన తెలిపినట్లు వంటాముదంతోగాని, దేశవాళి నెయ్యితోగాని రొట్టెలు కాల్చి సేవించాలి. ఈ రొట్టెలపైన వెన్న లేక నెయ్యి రాసి ముక్కలుగాచేసి లేదా కరివేపాకు కారంపొడితోగాని కాయగూరలతో గాని, ఆకుకూరలతో కూడా వేడివేడిగా తినవచ్చు.

**ప్రయోజనాలు :** శరీరంలో కఫం పెరగడంవల్ల కలిగిన శ్వాసకోశసమస్యలతో బాధపడేవారు అలాగే పైత్యప్రకోపంతో వళ్ళంతా వేడిపుట్టి మంటలతో అల్లాడేవారు అదేవిధంగా శరీరంలో ఒకరోజు కఫం పెరిగి మరోరోజు పైత్యం పెరిగి రెండు సమస్యలతో అలమటించేవారికి ఈ మినపరొట్టెలు అమోఘమైన ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. అతిగా తింటే వాతం పెరుగుతుంది కాబట్టి మితంగా భుజించండి.



తిప్పతీగాకు కరివేపాకులతో కొట్టిన కారంపొడి
అన్నంతో తింటుంటే హృద్రోగాలురావు



# బహిష్టు నియమపాలనతో బంగారు జీవితాన్ని పొందమని మా ప్రియభారత మహిళామతల్లులను కోరుతున్నాం - 2

ప్రియమైన సోదరీమణులారా! మీ జీవితం ఏ వ్యాధులకు గురికాకుండా సంపూర్ణాయురారోగ్యాలతో వెలిగిపోవడంకోసం నిత్యజీవితంలో మీరు పాటించవలసిన ఆరోగ్యనియమాలను మీ ముందుంచుతున్నాం. ఉత్సాహంతో చదివి స్ఫూర్తితో ఆచరించి స్వయంకృషితో జీవితాన్ని నిండుపున్నమి వెన్నెలగా తీర్చిదిద్దుకోండి.

## స్త్రీలు తమనుతామే-ఉద్ధరించుకోగలరు

వివాహిత స్త్రీలుకాని, అవివాహిత స్త్రీలుకాని, ఉద్యోగస్తులుగాని, గృహస్తులుకాని, పేదస్త్రీలుకాని, ధనికస్త్రీలుకాని ఎవరైనాసరే తమకోసం తాము రోజూ ఒకగంట సమయం ఉదయంపూట కేటాయించుకోగలిగితే నిరోగులుగా నిండు నూరేళ్ళు జీవించవచ్చు.

ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఏ అనారోగ్య సమస్యలు పుట్టక ముందే తగిన ముందుజాగ్రత్తచర్యలు తీసుకోవాలని గుర్తించండి. వ్యాధులు పుట్టిన తరువాత బోలెడంత డబ్బు ఖర్చుపెట్టి ఆసుపత్రులచుట్టూ తిరుగుతూ సమయాన్ని డబ్బును వృధాచేసుకుంటూ అనవసరమైన ఔషధాలు వాడి శాశ్వత రోగిష్టులుగా మారడం తెలివితక్కువతనమేనని గమనించండి.

కానీ ఖర్చులేని, సమయం వృధాకాని, ఏ ఇతరనష్టాలు కలగని, ముందుజాగ్రత్తచర్యలను అనుసరించడంద్వారా మాత్రమే స్త్రీలు ఉద్ధరింపబడతారని విశ్వసించి చెప్పబోయే సులువైన విలువైన స్వంత ఇంటి మార్గాలను ఆనందంగా ఆచరించడానికి కార్యోన్ముఖులుకండి.

## ప్రాచీన భారతస్త్రీలకు వికృతరోగాలులేవని మీకు తెలుసా?

ప్రియమైన కుమార్తెలారా! ప్రియాతిప్రియమైన మా మేనకోడళ్ళారా! యావత్ ప్రపంచంలోనే భారతీయ కుటుంబ వ్యవస్థ, భారతీయ గృహజీవన విజ్ఞానం అత్యంత శ్రేష్టమైనవిగా విశ్వజనులచేత కొనియాడబడినవని తెలుసుకోండి.

నిత్యజీవనవిధానంలో ఆహారపద్ధతుల్లో, వేషభాషల్లో, సంస్కృతీసంప్రదాయాల్లో,పండుగల్లో, ఆచారాల్లో మన ఆరోగ్యానందజీవనరహస్యాలన్నీ దాగిఉన్నాయని మరువకండి.

మన జాతి నిర్మాతలైన సనాతన భారతీయ మహర్షులు మానవాళికవసరమైన మంచి విషయాలనన్నింటినీ జీవనవిధానంలో కూర్చిపేర్చి ఒక అందమైన జీవితాన్ని ఆవిష్కరించి మనకందించారు. అందుకే ఆ విధానాలను తూచా తప్పకుండా పాటించినందుకే మన అమ్మమ్మలకాలం వరకు మనదేశంలో అధికశాతంమంది స్త్రీలకు యావత్ జీవితం జబ్బు అంటే ఏమిటో కూడా తెలియనంత ఆరోగ్యసౌభాగ్యంతో వారి జీవితం మూడుపూలు, ఆరుకాయలుగా విరాజిల్లింది.

## ఆధునిక స్త్రీలకు అసాధ్యరోగాలెందుకొస్తున్నయ్?

రోజుకు పదహారుగంటలు శ్రమచేసినా ఒక్కోస్త్రీ ఇరవైమందికి పైగా బిడ్డల్నికన్నా గంపెడంత సంసారాల బరువుబాధ్యతలను మోసినాకూడా ప్రాచీన భారతస్త్రీలకు ఏ వ్యాధి సోకలేదంటే ఆనాటి శాస్త్రీయమైన అందాల జీవన విధానమే అసలు కారణమని నేటికైనా తెలుసుకోండి. దాంతోపాటు ఆ అపురూప జీవనశైలిని విడనాడి, వినాశకరమైన విశృంఖలమైన విదేశీ వికృత జీవనసరళికి అలవాటుపడటంవల్లే నేటి ఆధునిక మహిళాలోకమంతా నానా భ్రష్టనికృష్ట వ్యాధులతో రోజూ ఆసుపత్రులచుట్టూ తిరిగే నిత్యవ్యాధిగ్రస్తులైపోయారని కూడా మీరు అర్థం చేసుకోండి.



మూనెతో వేయించిన గోధుమనూక, బెల్లం
పాలు వండి తింటుంటే హృద్రోగసంహారం

ఆ దుస్థితి, ఆ దౌర్భాగ్యం, క్షణంక్షణం వ్యాధులబాధల అగాధాల్లో కూరుకుపోయే ఆ నరకం, నిత్యరోగిష్టులుగా నలుగురిచేత అవమానించబడే ఆ దైన్యం మీకు కలగకూడదనుకంటే చెప్పబోయే విధంగా స్వయంకృషికి సమాయత్తమై శాశ్వతానంత బృందావన జీవన మకరంద మాధుర్యాల్లో తేలియాడండి.

## ఉదయంలేవడంవల్ల స్త్రీలకు ఏం ప్రయోజనం?

బిడ్డలారా! తెల్లవారుజామున నాలుగునుండి ఆరు గంటల్లోపు కాలంలో ప్రాణశక్తి సంపూర్ణంగా నిండివుంటుంది. ఆ సమయంలో నిద్రలేచి దైనందిన కార్యక్రమాలను ప్రారంభిస్తే శరీరంనిండా అపారమైన జీవశక్తి నిండిపోయి ఏరోజుకారోజు తరిగిపోతున్న ప్రాణశక్తులు తిరిగి పూరించబడుతుంటయ్.

రాత్రి నిద్రించేముందు రాగిచెంబులో ఒకగ్లాసు నీళ్ళు పోసి మూడు తులసిదళాలు వేసి మూతపెట్టిఉంచి ఉదయం లేచి దంతధావనం చేయగానే ఆ నీటిని సేవించాలి. దీనివల్ల రక్తశుద్ధి, రక్తవృద్ధి జరుగుతుంది. ఉదరంలోని హానికారక క్రిములు ఎప్పటికప్పుడు హరించి పోతుంటయ్.

పరిశుద్ధమైన రక్తం ఎల్లప్పుడూ గుండెను మెదడును కాలేయాన్ని మూత్ర పిండాలను శక్తివంతంగా కాపాడుతుంటుంది. దానివల్ల అంతులేని మానసిక ఆనందం ప్రశాంతత ప్రసన్నత ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంటయ్. వెంటనే ఆచరణకు ఉపక్రమించండి.

## స్త్రీ సౌందర్య రహస్యమంతా - తైలాభ్యంగనమే

ప్రియమైన కుమార్తెలారా ! మేనకోడళ్ళారా ! రోజూ ఉదయం స్నానానికి గంటముందు గోరువెచ్చని తెల్లనువ్వుల నూనె క్రమంతప్పకుండా చెవుల్లో ముక్కుల్లో రెండురెండు చుక్కలు వేయండి. గుక్కెడునూనె నోట్లో పోసుకొని పదినిమిషాలు పుక్కిలించండి. మరికొంత నూనె ఆపాదమస్తకం నిదానంగా చర్మంలోకి ఇంకేవిధంగా మర్దనచేయండి. ఒక గంటాగి సున్నిపిండితో రుద్దుకొని స్నానంచేయండి.



ఈ చిన్న విధి వల్ల జీవితంలో ఏనాటికీ తరగిపోని నిండునేత్రదృష్టి శ్రవణశక్తి, మృదువైన మధురమైన స్వర సౌందర్య ప్రాప్తి, తుమ్ములు జలుబు ముక్కు బిగుసుకు పోవడంవంటి సమస్యలులేని సుఖశ్వాసాసౌకర్యం చర్మంపై ముడతలు, అకాలవార్ధక్యం, మచ్చలు చర్మరోగాలు లేని మేనిసౌందర్యం లభిస్తయ్.

## స్త్రీలు రోజూ ఏ పదార్థాలు సేవించాలి?

స్త్రీలంతా తమ నిత్యజీవితంలో కొన్ని పదార్థాలను ఏదోఒక రూపంలో లోనికి సేవించాలి. నువ్వులు బెల్లం కలిపి చేసిన లడ్లు, కొబ్బరి బెల్లం కలిపిచేసిన లడ్లు, మినుములు నెయ్యి బెల్లం కలిపి చేసిన సున్నుండలు రోజుకు ఒక్కొక్కటైనా నిత్యం సేవించాలి.

కూరల్లో వంటాముదంలేక నువ్వులనూనె మాత్రమే తాలింపుకు ఉపయోగించాలి. ఫ్రిజ్‌ల్లో నిలవుంచిన కూరగాయలను వాడకుండా తాజాగా తెచ్చుకొని వాడుకోవాలి. రోజూ ఏదోఒకపూట అల్పాహారంలాగా ఒకగ్లాసు పాతబియ్యపుగంజిగాని, కొర్రగంజిగాని, గోధుమగంజిగాని, వేసవిలో రాగిజావగాని సేవించాలి. భుజించేటప్పుడు ఒక పచ్చి ఉల్లిగడ్డను తప్పకుండా కూరన్నంతోపాటు కొరుక్కొని తినాలి.

దీనివల్ల ఎప్పటికీ బహిష్టుసమస్య ఆడబిడ్డలకు రానేరాదు. బహిష్టులో ఎక్కువ తక్కువలు జరగడం, ఆలస్యం కావడం, ఎక్కువ రక్తంపోవడం, అసలు రక్తం కాకపోవడం, కడుపు నొప్పివంటి సమస్యలు పుట్టనేపుట్టవు. ఈ కమ్మని పదార్థాలే కమనీయ ఔషధాలని మా ప్రియమైన ఆడబిడ్డలు తెలుసుకోవాలని సూచిస్తున్నాం.

(వచ్చే సంచికలో బహిష్టు సమస్యలకు ఆహారౌషధాలు చెప్పుకుందాం)



సొంఠికషాయం రెండుపూటలా పావుకప్పు తాగుతుంటే గుండెరోగాలు హరిస్తయ్



### అరవైలో ఇరవైలా ఉరికెత్తాలనుకునే వృద్ధులకు కానుక

# అన్ని వాతనొప్పులను అంతంచేసే - అశ్వగంధలడ్లు

**కావలసిన పదార్థాలు :** అశ్వగంధదుంపలు 100గ్రా, సొంఠి 50గ్రా, పటికబెల్లం లేదా తాటిబెల్లం లేక తాటికలకండ 150గ్రా, తీసుకోవాలి. ముందుగా అశ్వగంధదుంపలను ముక్కలుచేసి మట్టిపాత్రలో వేసి రాత్రివేళ అవి మునిగేవరకు కాచిన దేశవాళి ఆవుపాలు పోసి మూతపెట్టాలి. ఉదయం పాత్రను చిన్నమంటపైన పెట్టి పాలన్నీ ఇగిరిపోయేవరకు మరిగించి ముక్కలను ఎండబెట్టి దంచి జల్లించాలి. సొంఠిని ముక్కలుచేసి అయిదు పదిచుక్కలు నెయ్యివేసి చిన్నమంటపైన కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి జల్లించాలి.

**తయారీవిధానం :** ఈ రెండు చూర్ణాలను ఒకపాత్రలో పోసి కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వేసి వస్త్రఘాళితంపట్టి అతిమెత్తని సూక్ష్మచూర్ణాన్ని తయారుచేయాలి. ఈ చూర్ణంలో తాటిబెల్లం కలిపి పదార్థమంతా బెల్లంలో కలిసేటట్లు ముద్ద లాగా దంచి 20గ్రా, బరువుగల లడ్లుకట్టి నిలవజేయాలి.

**వాడేవిధానం :** రోజూ ఉదయం పరగడపున, రాత్రి ఆహారానికి గంటముందు ఒక లడ్డు తిని అనుపానంగా వేడిపాలు గాని గోరువెచ్చని నీరుగాని ఆయుర్వేద టీగాని సేవించాలి.

**ప్రయోజనాలు :** ఈ లడ్లను విడవకుండా సేవిస్తుంటే మూడు లేక నాలుగువారాల్లోనే ఛాతీలో మాంసకండరాల్లో పుట్టిన నొప్పులు, చేతులు వణుకుతుండే కంపవాతరోగం, సంధుల్లో (జాయింట్లు) వాపులు నొప్పులు పుట్టించే కీళ్ళవాతం, తుంటిని బంధించి నడకను దెబ్బతీసే గృధ్రసీవాతం ( సియాటికా), నడుములను పట్టి పీడించే నడుంనొప్పి, వాయువికారం (గ్యాస్), జలుబు, తుమ్ములవంటి కఫవికారాలు, ఎంత తన్నుకున్నా నిద్రపట్టని సమస్య మొదలైన వ్యాధులు హరిస్తయ్. అంతేగాక బలహీనులకు మాంసవృద్ధి, బలవృద్ధి, వీర్యవృద్ధి కూడా కలిగి యౌవనం పునరుజ్జీవనమౌతుంది.

## ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు విరాళమిచ్చిన దాతలు



| దాత | మొత్తం |
|---|---|
| శ్రీ కె. జనార్దన్, మహబూబ్‌నగర్ | రూ. 3,000/- |
| శ్రీ గురునాంకౌర్ రాందేవ, కాలిఫోర్నియా | రూ. 2,500/- |
| శ్రీ డి. నారాయణ, విద్యానగర్, హైద్రాబాద్ | రూ. 1,500/- |
| శ్రీ పి. రామారావు,పద్మారావ్‌నగర్,సికింద్రాబాద్ | రూ.1,500/- |
| శ్రీమతి వి.రాధ, కె.పి.హెచ్.పి, హైద్రాబాద్ | రూ. 1,500/- |
| శ్రీమతి జె.ఉమాఅప్పారావు,అరండల్‌పేట్,గుంటూర్ | రూ.1,500/- |
| శ్రీ కె. కోటేశ్వర్‌రావు, అంజమ్మ, కూకట్‌పల్లి | రూ. 1,116/- |
| శ్రీమతి శైలజ, హైద్రాబాద్ | రూ. 1,116/- |
| శ్రీ పి. ఓబుల్‌రెడ్డి,అడ్వకేట్, కడప | రూ. 1,000/- |
| శ్రీ డా.ఎం.భద్రయ్యస్వామి,మొగల్‌మడక | రూ. 500/- |
| శ్రీ V.V.S. సుబ్రమణ్యం, మోతీనగర్, హైద్రాబాద్ | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి ఎస్. రంగనాయకమ్మ, వనపర్తి | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి విన్నకోట సుబ్బలక్ష్మి,మాకవరపాలెం,వైజాగ్ | రూ. 500/- |
| శ్రీ డబ్ల్యు.వి.కృష్ణారావు, వైజాగ్ | రూ. 300/- |
| శ్రీ జి. సీతారామిరెడ్డి, నాల్లపాడు, గుంటూర్ | రూ. 300/- |
| శ్రీ ఎస్.బి.ప్రకాశరావు,చైతన్యపురి,హైద్రాబాద్ | రూ. 251/- |
| శ్రీ ఎ.ఎస్. భద్రినాద్, తాల్లి,తమిళనాడు | రూ. 250/- |
| శ్రీ కె.సి.నర్సింహులు,మహబూబ్‌నగర్ | రూ. 200/- |
| శ్రీ పి.వి.శ్రీరాములు, మహాసముద్రం | రూ. 200/- |
| శ్రీ కె. త్రిపురసాయిచరణ్, బనగానపల్లి | రూ.200/- |
| శ్రీమతి CH.మాధవి,లాలాపేట్, సికింద్రాబాద్ | రూ. 200/- |
| శ్రీ గోపు సత్యనారాయణ, హైద్రాబాద్ | రూ. 200/- |
| శ్రీ ఎం. వెంకటయ్య, ఫిల్మ్‌నగర్, హైద్రాబాద్ | రూ. 200/- |
| శ్రీ ఎం.కె.వి.సీతారాం,మల్లా శ్రీలక్ష్మి,వైజాగ్ | రూ. 116/- |
| శ్రీమతి ఎస్. రామరక్షిత, వనపర్తి | రూ. 105/- |
| శ్రీమతి కె. మంజుల, సి.బి.పూర్ | రూ. 105/- |
| శ్రీమతి రమ్య, వరంగల్ | రూ. 100/- |



వాయువిడంగ 2గ్రా, పుష్కరమూల 2గ్రా, గోమూత్రం పావుకప్పు తాగుతుంటే క్రిమిహృద్రోగహరం



# ఆయుర్వేదంపై జరుగుతున్న దాడిని ఖండించి 'ఆయుర్వేద పరిరక్షణ సంఘం'లో పాల్గొనేవారికి స్వాగతం

డా॥ ఏల్చూరిగారు ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని ప్రజలందరికీ పంచిపెట్టడంకోసం ఇరవైయేండ్లుగా అహర్నిశలు చేస్తున్న కృషి మీకందరికీ తెలుసు. గత మూడేండ్లుగా కొన్ని ఆయుర్వేద వ్యతిరేక దుష్టశక్తులు ఆ ప్రచారం జరగకుండా అనేక అడ్డంకులను కలిగిస్తున్నయ్. ఈ ఏప్రిల్‌నెల మొదటివారంలో కొంతమంది దుండగులు డా॥ ఏల్చూరి గారిని బెదిరించి అనేకవిధాలుగా బ్లాక్‌మెయిల్ చేయడానికి ప్రయత్నించి పోలీసులకు దొరకడం, ఆ విషయమంతా దినపత్రికల్లో, మీడియాల్లో ప్రసారంకావడం మీ అందరికీ తెలుసు.

ఏ దుష్టశక్తులు ఎన్నివిధాలుగా అడ్డంకులు కల్పించినా కూడా మానప్రాణాలను లెక్కచేయకుండా ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానప్రచారాన్ని నిర్విఘ్నంగా కొనసాగించడంకోసం కంకణం కట్టుకున్న ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ ఏల్చూరిగారి అకుంఠిత ఆశయాన్ని దృఢసంకల్పాన్ని బలపరుస్తూ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జిల్లా, మండల, గ్రామకేంద్రాల్లో 'ఆయుర్వేద పరిరక్షణ సంఘాలు' ఏర్పడుతున్నయ్.

ఈ ఆయుర్వేద సంరక్షణా మహోద్యమంలో పాల్గొనగలవారంతా క్రింది వివరాలను పూరించి మా చిరునామాకు పంపించి భారతీయ సాంస్కృతిక పునరుజ్జీవనంలో భాగస్వాములు కాగలరు.

**అధ్యక్షులు : కేంద్ర ఆయుర్వేద పరిరక్షణ సంఘం, హైదరాబాద్**

1) పేరు.................................................... 2) వయసు............... 3) వృత్తి ......................

4) చిరునామా.................................................................................................

...................................................................................ఫోన్.............................

5) మీ ఆరోగ్యపరిస్థితి ఎలావుంది? ............................................................

6) ఆయుర్వేదాన్ని ఆచరిస్తున్నారా? ............................................................

7) ఆయుర్వేద ప్రచారం చేస్తున్నారా? ..........................................................

8) ఎంతమందితో సంఘం స్థాపించగలరు? ....................................................

9) సంఘనిర్మాణంలో అనుభవముందా? ........................................................

10) మీ ఆర్థిక పరిస్థితి ఎలావుంది? ............................................................

ఇష్టపూర్వకంగా,సంఘాన్ని స్థాపించడానికి/సంఘంలో పాల్గొనడానికి తద్వారా ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచార యజ్ఞం నిరాటంకంగా కొనసాగడానికి శక్తివంచనలేకుండా నా వంతు కృషిచేస్తానని ఆయుర్మాత అయిన భారత మాతపై ప్రమాణంచేస్తూ అంగీకరిస్తున్నాను.

మీ ఆయుర్వేద అభిమాని

సంతకం.............................

(పేరు......................................)


వివరాలు పంపవలసిన చిరునామా :

**కేంద్ర ఆయుర్వేద పరిరక్షణసంఘం (ఎ.పి.ఎస్)**

ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్‌నెం. 5, జవహర్‌కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్-33.




మెంతికూర నూరి పట్టిస్తుంటే
తలవెంట్రుకలు పొడవుగా పెరుగుతయ్

**పత్రికావర్గం**

**జనరల్ మేనేజర్**
శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి, B.A.,

**కార్యాలయ సిబ్బంది**
బి. మల్లికార్జున్, ఎ. సీతారామశర్మ
జి. శంకర్, ఎన్. నాగరాజు, భాస్కర్

**సహసంపాదకులు**
డా॥ కె. విశ్వనాథం, N.D.,
డా॥ వి. నాగేశ్వరరావు, B.A.M.S.,
డా॥ యస్. సత్యనారాయణ, వైద్యరత్న

**ప్రత్యేక సలహాదారులు**
శ్రీ ఎం. వీరరాఘవులు

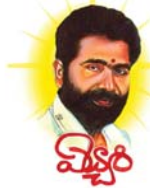
**వైద్య సలహాదారులు**
డా॥ భూమరాజు వెంకయ్య, వైద్యపండితులు
డా॥ పి. అనంతరామారావు, వైద్యపండితులు

**పబ్లికేషన్ కన్సల్టెంట్**
శ్రీ కె. రఘురామరాజు

**సర్క్యులేషన్ మేనేజర్**
9550819215

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్యశుభాశీస్సులతో...

సంపుటి 17, సంచిక - 2, మే-2013, పేజీలు - 36, రూ. 15/-








**కొత్త కార్యాలయం**
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో,
పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో, 6వ ఎడమ పెద్దవీధి,
ప్లాట్ నెం. 143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ, మాదాపూర్,
హైద్రాబాద్ - 500081, ఫోన్ : 040-42408568

**పాత కార్యాలయం**
అందరికి ఆయుర్వేదం,
సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5,
జవహర్‌కాలని, జూబ్లీహిల్స్,
హైద్రాబాద్-500033

సంపాదకులు : ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ ఏల్చూరి వెంకట్రావు
Doctor of Philosophy in Telugu Literature - Ayurveda
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్., B.A.M.S.,M.D.,
సహాయ సంపాదకులు : డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి., B.A.M.S.,

**గౌరవ వైద్య సలహాదారులు**
డా॥ కె. నరసింహారెడ్డి, M.B.B.S., G.C.A.M.,
డా॥ సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ యం. వామనరెడ్డి, B.A.,B.A.M.S.,
డా॥ ధూపం నరసింహస్వామి, వైద్యపండితులు
డా॥ బ్రహ్మయాచార్యులు, వైద్యపండితులు
డా॥ రాజయ్య, B.A.M.S.,

**గౌరవ సలహాదారులు**
శ్రీ కె.వి. రమణ, I.A.S.,
శ్రీ అరవిందరెడ్డి, I.A.S.,
శ్రీ కిషన్‌రావు, I.A.S.,
శ్రీ యలమంచిలి సాయిబాబు, స్యూకన్‌స్ట్రక్షన్స్
శ్రీ కె.వి. భాస్కరరావు, సభాసామ్రాట్
శ్రీ డా॥ టి. గౌరిశంకర్
శ్రీ శివకృష్ణ., సంఘసేవకులు
శ్రీ ఆర్.సి. వెంకటేశ్వర్లు, I.P.S.,
శ్రీ వరప్రసాద్‌రెడ్డి, శాంతాబయోటెక్
శ్రీ చావలి రామకృష్ణారావు, Sr. Engineer
శ్రీ ప్రొ. ఎన్.బి. సుదర్శనాచార్య, M.A.,Phd.,

**గ్రాఫిక్ డిజైనర్ :** ఉదయ్‌కుమార్ కొత్తపల్లి


# ఏబదేండ్ల వరకు కుటుంబం కోసం ఆ పైన దేశం కోసం శ్రమించేవారికే ఆయురారోగ్యాలు



పుట్టిన ప్రతిమనిషి ధర్మం అర్థం కామం మోక్షం అనే నాలుగు పురుషార్థాలను సాధించగలిగితేనే అతని జన్మ సార్థకమౌతుందని భారతీయ శాస్త్రాలు పేర్కొన్నయ్. ఈ నాల్గింటిలో మొదటి ధర్మార్థకామాలు యాభైయేండ్ల లోపుగా పూర్తిచేసుకొని ఆపై వయసునుండి మోక్షసాధనకోసం దేశసేవలో ధర్మసేవలో పాలుపంచుకోవాలని మహర్షులు తెలిపారు.

ఇతరులకు హాని కలిగించని ఋషిప్రోక్తమైన భారతీయ ధర్మసూత్రాలను తూచాతప్పకుండా పాటిస్తూ అదే ధర్మపద్ధతిలోనే ధనం బంగారం గృహంవంటి ఆస్తులను సంపాదించుకొని, ఆ రెండు ధర్మార్థాల సహకారంతో మానవ జీవన సంబంధమైన సహజ కోరికలనబడే కామాన్ని అనుభవిస్తూ అంతటితో పరితృప్తిపొంది గృహబాధ్యతలను బిడ్డలకు అప్పగించి యాభైఒకటవ యేడునుండి పురుషార్థాల్లో చివరిదైన దైవసన్నిధి అనబడే మోక్షసాధనకోసం ఆ దైవానికి ప్రతిరూపమైన దేశమాతను దేశధర్మాన్ని సంరక్షించడంకోసం మిగిలిన జీవితమంతా వెచ్చించాలి.

ఇలా చెప్పిన మహర్షుల మాటలోని గూఢార్థం అవగాహన చేసుకోలేనివారు ఈ విధానాన్ని ఆచరించడానికి ముందుకు రాలేరు. మనకు జన్మనిచ్చి బట్టనిచ్చి తిండిపెట్టి గృహవసతి కల్పించి, ఉద్యోగమో వ్యాపారమో ఏర్పాటుచేసి సమాజంలో మనకంటూ ఒక పేరును ప్రఖ్యాతిని అందించి కుటుంబసభ్యులతో ఆనందంగా గడిపే అవకాశమిచ్చిన మాతృమూర్తి అయిన దేశమాత ఋణాన్ని తన నిస్వార్థసేవాకార్యక్రమాలతో ఎవరు తీర్చుకోలేరో అలాంటివారి శేషజీవితం నిరాశానిస్పృహలతో రోగవార్ధక్యాలతో నిరంతర గృహపీడనలతో కృశించి నశించిపోతుందేగాని ఏ మోక్షమూ ఏ సార్థకత ఏ జీవన పరమార్థం వారికందబోదు. కాబట్టి జీవిత ద్వితీయార్థాన్ని 'భారతధర్మరక్షణ' అనే నూతన ఉద్యమస్ఫూర్తితో ప్రారంభిస్తే ఆ శరీరంలోని అణువణువు దేశమాత ఆశీస్సుల అమృతధారలతో నింపబడి నవయౌవన చేతనత్వాన్ని పొంది మహారోగ్యసౌభాగ్యాలనందు దివ్యభవ్యజాతి నిర్మాణంలో పాల్గొని మోక్షప్రాప్తి పొందగలుగుతుంది......................వెంకట్రావు


హెచ్చరిక : ఈ పత్రికలోని యోగాలు అనుసరించేవారు వ్రాతపూర్వక అనుమతిని తీసుకొని ఆహారనియమాలను తెలుసుకోవాలని సూచిస్తున్నాం. అట్లు కాని యెడల మీకు మీరే బాధ్యత వహించవలెను. వివాదాలు హైద్రాబాద్ న్యాయస్థానంలో పరిష్కరించుకోవలెను - ఎడిటర్ & పబ్లిషర్

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO**, Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com


నీలిఆకు నువ్వులనూనెలో వేసి కాచి
తలకు రాస్తుంటే వెంట్రుకలు పెరుగుతయ్

# హైదరాబాద్‌లో మే 24, 25 తేదీల్లో
# వివాహిత అవివాహిత స్త్రీలకు ఉచిత శిక్షణాశిబిరం

## 26వ తేది ఆదివారం స్త్రీపురుషులందరికీ శిక్షణ



**సమయం:** ఉ॥8గం॥-సా॥ 5గం॥, **వేదిక:** మన మాదాపూర్ కార్యాలయంవద్ద

**ఆహారం :** ఉ॥ 10గం॥ - భోజనం, మ॥ 2గం॥ - అల్పాహారసౌకర్యం

**గమనిక :** రాత్రి బస, ఆహారం ఎవరికివారే ఏర్పాటుచేసుకోవాలి

**ప్రవేశార్హతలు :** తమ కుటుంబాన్ని తామే ఆరోగ్యవంతంగా తీర్చిదిద్దుకోవాలనే లక్ష్యంతోపాటు నేర్చుకున్న విజ్ఞానాన్ని సాటి స్త్రీలందరికీ పంచిపెట్టాలనే సహృదయత గలవారందరూ అర్హులే.

**శిక్షణాంశాలు :** స్త్రీలు తమనుతాము నిరోగులుగా మార్చుకుంటూ కుటుంబంలోని పిల్లలకు, భర్తకు, వృద్ధులకుగల అనారోగ్య సమస్యలను పరిష్కరిస్తూ ఇంటికి దీపం ఇల్లాలుగా వెలిగే విధానాలు నేర్పడం. మీ ఆగమనానికి ఆహ్వానం పలుకుతూ... **ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ ఏల్చూరి**

**దరఖాస్తులు పంపవలసిన చిరునామా :**

అందరికి ఆయుర్వేదం, ప్లాట్‌నెం. 17, రోడ్ నెం. 5 Extn, జవహర్‌కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైద్రాబాద్ - 33

## మామిడిటెంకెలు తీసుకురండి

**గురువుగారిని కలవడానికి వచ్చేవారుగానీ, అభిమానులుగానీ దొరికినన్ని మామిడిటెంకెలను, పరిశోధన నిమిత్తం గురువుగారికి అందివ్వవలసిందిగా కోరుతున్నాం - అందరికి ఆయుర్వేదం**

# 'అందరికి ఆయుర్వేదం' మాసపత్రిక సభ్యత్వ వివరాలు

గౌరవనీయ పాఠకులారా! 1997 నుండి 15 సంవత్సరాలుగా 'అందరికి ఆయుర్వేదం' మాసపత్రిక లక్షలాది మందికి ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని అందిస్తూ వారిని సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా తీర్చిదిద్దిన నిజం మీ అందరికీ తెలుసు. మీరు చదువుకున్న పాఠశాలకుగాని, మీరు ప్రార్థనచేసే దేవాలయానికిగాని మీ పేరుతో లేదా మీ తల్లిదండ్రుల పేర్లతో చందా చెల్లించి అశేషప్రజానికానికి ఆరోగ్యవిజ్ఞానాన్ని అందిస్తూ అంతులేని పుణ్యాన్ని సంపాదించుకోండి. లేదా మీ ఇంటికోసమైనా పత్రికలో సభ్యులుగా చేరండి.

**2 సం॥ సభ్యత్వం రూ॥ 350/-**

**5 సం॥ సభ్యత్వం రూ॥ 900/-**

**జీవిత సభ్యత్వం రూ॥ 3000/-**

సభ్యత్వం కావలసినవారు 'అందరికి ఆయుర్వేదం', హైదరాబాద్ అనే పేరుతో డి.డి. లేదా మనియార్డర్ తీసి దాంతోపాటు విడికాగితంపై మీ పూర్తి చిరునామాను పిన్‌కోడ్ నెంబర్, ఫోన్‌నెంబర్‌తోసహా వ్రాసి మా చిరునామాకు పంపండి.



రేగిఆకులు ఉసిరికరసంతో నూరి పట్టించి గంటాగి స్నానంచేస్తుంటే వెంట్రుకలు పొడవౌతాయ్




# చల్లని అమ్మ నల్లని తుమ్మ




## తలనొప్పికి, జలుబుకు - నల్లతుమ్మబంక

తీవ్రమైన తలనొప్పితో బాధపడేవారు నల్లతుమ్మ బంకను తగినంత తీసుకొని మంచినీటితో మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరి నుదురుకు, కణతలకు పట్టిస్తే తక్షణమే తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది. అదేవిధంగా ఇదే బంకను 5గ్రా, మోతాదుగా రోజూ రెండుమూడుసార్లు నోటిలో బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరిస్తుంటే జలుబు, దగ్గు, పడిశభారం తగ్గిపోతయ్.

## నేత్రవ్యాధులకు - నల్లతుమ్మాకు

దుమ్ము, ధూళిలేని పరిశుభ్రమైన వాతావరణంలో పెరిగిఉన్న తుమ్మచెట్టుకు నమస్కరించి దానినుండి కొంత ఆకును కోసి తెచ్చుకోవాలి. ఆకును మట్టిలేకుండా కడిగి విదిలించి తడి ఆరేవరకు గాలిలో పెట్టి తరువాత ఆ ఆకుల్ని మెత్తగా నలగ్గొట్టి కళాయిపాత్రలో వేసి కొంచెం నేతితో దోరగా వేయించాలి.

తరువాత ఆకును తీసి పలుచని నూలుబట్టలో వేసి మూటలాగా కట్టి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత దానితో కళ్ళుచుట్టూ, మూసిన కళ్ళపైన కాపడం పెట్టినట్లుగా అద్దుతుంటే కళ్ళ నుండి నీరుకారడం, కళ్ళు వాయడం, కళ్ళలో దురదలు, కనుగుడ్లలో నొప్పివంటి నేత్రసమస్యలు పరిష్కరింపబడతయ్.

## నోటివ్యాధులకు - తుమ్మపూలు

నల్లతుమ్మచెట్టుకు కాచిన పసుపుపచ్చని పూలను కావలసినన్ని తెచ్చి ఆరబెట్టి నిలవజేసుకోవచ్చు.

అవసరమైనప్పుడు 5 లేక 10గ్రా, పూలను తగినంత తేనెతో గుజ్జులాగా నూరి పిల్లల లేక పెద్దల నోటిపూతకు పట్టిస్తుంటే అతిత్వరగా అవి తగ్గిపోతయ్.

పూలు దొరకని ఋతువులో తుమ్మచెట్టు కాండం నుండి 20గ్రా, బరువున్న బెరడు తెచ్చి కడిగి నలగ్గొట్టి ఒక గ్లాసు మంచినీటిలో వేసి ఒక కప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి గోరువెచ్చగా ఆ కషాయాన్ని నోటిలో పోసుకొని 10 నిమిషాలు పుక్కిలించి ఊసివేస్తుంటే నోటిపూత, నోటిలో పుండ్లు, నోటిలో పగుళ్ళు, నోరు పొక్కడం, దంతబాధలు, చిగుళ్ళ సమస్యలు హరిస్తయ్.

## గుట్కాలతో పుట్టిన నోటిపుండ్లకు - తుమ్మచెక్క

తుమ్మచెట్టుబెరడు 10గ్రా, మామిడిచెట్టుబెరడు 10గ్రా, మెత్తగా నలగ్గొట్టి పైన తెలిపినట్లు గ్లాసు నీటిలో వేసి కప్పు కషాయానికి మరిగించి గోరువెచ్చగా రెండుపూటలా 10 నిమిషాలపాటు పుక్కిలించి ఊసివేస్తుంటే గుట్కాలవల్ల, జర్దాలవల్ల నోటిలో పుట్టిన విషపు వ్రణాలు, పుండ్లు క్రమంగా హరించిపోతయ్.

## కదిలే దంతాలకు - తుమ్మకర్ర బూడిద

తుమ్మచెక్కను చిన్నచిన్న ముక్కలుగా చీల్చి వాటిని కళాయిలో వేసి అడుగున మంటపెట్టి అట్లకాడతో తిప్పుతూ అవి బూడిదలాగా మాడేవరకు వేయించాలి.

తరువాత వాటిని మెత్తగా దంచి జల్లించి అందులో తగినంత ఉప్పు కలిపి పళ్ళు తోముతుంటే అతిత్వరగా కదులుతున్న దంతాలు రాళ్ళలాగా గట్టిపడతయ్.



గొడ్డుకాకరదుంపను గేదెపెరుగుతో నూరి పట్టిస్తుంటే వెంట్రుకలు పెరుగుతయ్.

# ఎన్నో వ్యాధులను ఎదిరించి జయించగల ఓ ఆముదపుచెట్టు తల్లీ! నీకు శతకోటిదండాలు!!



## పక్షవాతానికి – ఆముదంగింజల పప్పుహల్వా

ప్రియమైన పేద, మధ్యతరగతి కుటుంబీకులారా! మనిండ్లల్లో ఈనాడు అనేకమంది వృద్ధులు మధ్యవయసువారు పక్షవాతం, కీళ్ళవాతం, మెడవాతం, నడుంవాతం, వెన్ను వాతం, తుంటివాతం, మోకాళ్ళవాతంవంటి 80రకాల వాతవ్యాధులతో అల్లాడిపోతూ ఎన్నెన్నో ఆసుపత్రులు తిరిగి ఎంతెంతో డబ్బు ఖర్చుపెట్టి ఎంతోకాలం మందులువాడినా కూడా ప్రయోజనంలేక ఈ వాతవ్యాధులబారినుండి ఎలా బయటపడాలా? అని ఎదురు చూస్తున్న వారంతా ఈ కానుకను అందుకొని ఆరోగ్యం సాధించుకోవచ్చు.

దేశవాళి ఆముదంచెట్టునుండి గింజలు తెచ్చి పగలగొట్టి పై పెంకులను పూర్తిగా తీసివేసి తెల్లగా ఉండే లోపలి పప్పును మాత్రమే 250గ్రా, తీసుకొని వాటిని ఒకకేజీ దేశ వాళి ఆవుపాలతో మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరి కళాయిపాత్రలో పోసి చిన్నమంటమీద పదా ర్థమంతా పాలకోవాలాగా అయ్యేవరకు మరిగించండి.

తరువాత అందులో చక్కెర 250గ్రా, కలిపి మరలా చిన్నమంటమీద పాకం వచ్చేవరకు మరిగించి లేహ్యంలాగా తయారుకాగానే దించి చల్లార్చి గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోండి.

ఈ అమృతప్రాయమైన ఆముదంపప్పుల హల్వాను ఉదయం, రాత్రి ఆహారానికి గంటముందుగా పూటకు 5గ్రా, మోతాదుగా మాత్రమే సేవించండి. వ్యాధి తీవ్రతనుబట్టి శారీరకస్థితినిబట్టి మోతాదును కొన్నిరోజుల తరువాత పూటకు 10గ్రాములకు పెంచండి. ఇలా సేవిస్తూ ఆహారవేదంలో సూచించిన వాతవ్యాధుల ప్రకరణంలోని ఆహారనియమాలను పాటిస్తుంటే పైన తెలిపిన వాతవ్యాధులన్నీ హరించిపోతయ్.

## బిడ్డల కడుపులో పురుగులకు – ఆముదపాకు

పిల్లలకు అతిగా చాక్లెట్లు, బిస్కెట్లు, ఐస్‌క్రీమ్‌లు ఇంకా వీధుల్లో తయారుచేసిన నాణ్యతలేని తీపిపదార్థాలు తినిపించడంవల్ల వారికి ప్రేవుల్లో అనేకరకాల క్రిములు ఉత్ప న్నమై తిన్న ఆహారాన్ని వంటపట్టనివ్వకుండా బిడ్డల ఆరోగ్యాన్ని హరించివేస్తుంటయ్.

అలాంటి పరిస్థితి కలిగినప్పుడు తల్లులు ఆముదంచెట్టుకు నమస్కరించి ఒకటి రెండు ఆకులను తీసుకొని కడిగి దంచి తీసిన రసం కొద్దికొద్దిగా బిడ్డల గుదస్థానానికి రెండుమూడుసార్లు రుద్దితే కడుపులోని పురుగులన్నీ మలంద్వారా బహిష్కరింపబడతయ్.

## జిగట విరేచనాలకు – ఆముదంపప్పు

దేశవాళి ఆముదంగింజల్ని పగలగొట్టి పై పెంకులు తీసివేసి లోపల తెల్లగా ఉండే పప్పు 5గ్రా, సొంఠిపొడి 5గ్రా, పంచదార 10గ్రా, కలిపి నూరి లడ్డులాగా చేసుకొని ఉదయం, సాయంత్రం సేవిస్తుంటే జిగటవిరేచనాల బాధనుండి విముక్తిపొందవచ్చు.

ప్రియమైన బిడ్డలారా! మన రాష్ట్రంలో అన్ని ప్రాంతాల్లో లభించే ఆముదంచెట్టు ఎన్ని వందల రకాల అనారోగ్య సమస్యలను అవలీలగా తిరుగులేకుండా పరిష్కరించగలదో తెలుసుకొని ఆచరించి, ఇలాంటి అమృత ఓషధులను సృష్టించిన భారతభూమిలో జన్మించినందుకు ఆనందభరితులై మీ ఆనందానుభూతులను తెలిసిన వారందరికీ పంచిపెట్టవలసిందిగా ప్రేమపూర్వకంగా కోరుతున్నాం.



వేపాకు కషాయంతో కడుగుతుంటే తలవెంట్రుకలు పొడవుగా ఎదుగుతయ్



# దిరిసెనచెట్టుతో దివ్యమైన యోగాలు

## అన్నిరకాల తలనొప్పులకు - దిరిసెన

దిరిసెనపూలను మెత్తగా నలిపి వాసన చూస్తే తక్షణమే తల నొప్పి తగ్గిపోతుంది. లేక దిరిసెనపూలను మంచినీటితో మెత్తగా నూరి ఆ గుజ్జును నుదురుకు, కణతలకు లేపనం చేసినా కూడా మరుక్షణమే శిరోవేదన హరించిపోతుంది.

అంతేగాక దిరిసెనచెట్టుకాయలు తెచ్చి గింజలు తీసి ఎండ బెట్టి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకొని రోజూ రెండు పూటలా చిటికెడు పొడి నస్యంలాగా ముక్కుతో పీలుస్తుంటే తుమ్ములు వచ్చి ముక్కులోపల గడ్డకట్టిన జలుబు కరిగి బయటకు స్రవించి భయంకరమైన తలనొప్పి తక్షణమే హరించిపోతుంది.

## రేచీకటికి - దిరిసెనఆకు

దిరిసెనచెట్టు నుండి లేతాకును తెచ్చి దుమ్ముధూళి లేకుండా కడిగి చేతులతో నలిపి తీసిన రసం అరచుక్క మోతాదుగా కళ్ళకు కాటుకలాగా పెట్టుకోవాలి.

అలాగే ఈ ఆకును దినుసులతో కలిపి ఆకుకూరలాగా వండుకొని అన్నంలో కలుపుకొని తింటుంటే క్రమంగా రేచీకటివ్యాధి హరించి రాత్రిపూట కళ్ళు బాగా కనిపిస్తయ్. అదేవిధంగా దిరిసెనగింజలను పగలగొట్టి లోపలి పప్పును నూరి పొడిచేసి నిలవజేసుకొని రోజూ ఆ చూర్ణం 10గ్రా, మోతాదుగా గోధుమపిండితో కలిపి రొట్టెలాగా చేసుకొని తింటూ ఉన్నా కూడా రేచీకటి క్రమంగా తగ్గిపోతుంది.

## చెవిపోటుకు - దిరిసెన

దిరిసెనఆకు తెచ్చి నీళ్ళు కలపకుండా దంచి తీసిన రసం 100గ్రా, నువ్వులనూనె 100గ్రా, కలిపి చిన్నమంటమీద నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలవ జేసుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని నాలుగుచుక్కల మోతాదుగా గోరువెచ్చ గా రెండుపూటలా చెవుల్లో వేస్తుంటే చెవినొప్పి చెప్పకుండా పారిపోతుంది.

## దంత సౌందర్యానికి - దిరిసెనచెక్క

దిరిసెనచెట్టుబెరడు తెచ్చి చిన్నచిన్నముక్కలు చేసి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ పొడితో రోజూ దంతధావనం చేస్తుంటే చిగుళ్ళనొప్పి, చిగుళ్ళనుండి చీము రక్తంకారడం, దంతపోటు, దంతచలనంవంటి సమ స్యలు హరించి దంతసౌందర్యం సిద్ధిస్తుంది.

## దగ్గుకు - దిరిసెనగింజలు

ఎడతెరపిలేకుండా, ఊపిరాడకుండా దగ్గు వేధిస్తున్న ప్పుడు దిరిసెనగింజలను పగలగొట్టి లోపలి పప్పును తీసి బుగ్గన పెట్టుకొని నిదానంగా దాని రసాన్ని మింగుతుండాలి. ఇలా మూడుపూటలా చేస్తుంటే ఆగకుండా వచ్చే దగ్గు ఆగి పోతుంది.



# ఫోన్‌ద్వారా రోజూ 50 మందికి అపాయింట్‌మెంట్

ఉ. 8 గం.ల లోపు వచ్చినవారంతా గురువు గారిని కలవవచ్చు.తరువాత వచ్చినవారు వీలునుబట్టి గురువుగారిని లేదా అందుబాట్లోఉన్న వైద్యులను సంప్రదించవచ్చు. ఇతర ప్రాంతాలనుండి చికిత్సకోసం ఆరోగ్యసలహాలకోసం మా వద్దకు వచ్చేవారి సౌకర్యార్థం ఫోన్‌ద్వారా రోజుకి 50 మందికి అపాయింట్‌మెంట్ ఇవ్వాలని నిర్ణయించాం. రాదలచుకొన్నవారు 040-42408568, 8801005226 నంబర్లకు ఉ. 9 గం. నుండి మ. 1 గం. లోపుగా మాత్రమే ఫోన్‌చేసి అపాయింట్‌మెంట్ తీసుకోగలరు.

సంప్రదించండి: సెల్: 8801005226, ఇ-మెయిల్: andarikiayurvedam@gmail.com

# ఆరోగ్య పంటలు ఆయుర్వేద వంటలు-4

## వేసవితాపాన్ని పోగొట్టి ఆరోగ్యమిచ్చే - శనగరొట్టెలు

మంచి శనగలను మంచినీటిలో నానబెట్టి పిసికి పొట్టు ఊడిన తరువాత ఆ పప్పును ఎండబెట్టిలి. తరువాత చిన్నమంటపైన కొంచెందోరగా వేయించి దంచి లేదా విసిరి శనగపిండి తయారుచేసుకోవాలి.

ఈ పిండిని తగినంత తీసుకొని అందులో తగు మాత్రంలో జిలకరపొడి, సన్నఅల్లంముక్కలు, కొంచెం కారం, ఉల్లిగడ్డముక్కలు, కొంచెం సైంధవలవణం, తగినన్ని నీళ్ళు కలిపి ముద్దగా పిసికి దేశవాళి నేతితో రొట్టెలు కాల్చుకొని క్యారెట్‌కూర, పొన్నగంటికూర, కరివేపాకు కారంపొడివంటి వాటితో కలిపి తినాలి.

వీటిని తినడంవల్ల వేసవిలో అధికంగా పెరిగే అతివేడి, దానివల్ల కరిగి బయటకొచ్చే కఫం, వేడికురుపులు, గడ్డలు, మంటలు, చర్మంపగలడం, కంటిచూపు తగ్గడంవంటి సమస్యలు హరించిపోతయ్.

## నొప్పులను పోగొట్టి బలంపెంచే - మినపగారెలు

మినపప్పును నీటిలో పోసి నానబెట్టి పొట్టు ఊడదీసి పప్పును మెత్తగా రుబ్బి అందులో తగినంత సైంధవలవణం, అల్లం, ఇంగువ కలిపి చెక్కపీటపై వేసిన తడిగుడ్డపైన ఈ పిండిని వెడల్పుగా చదిమి నూనెలోగాని నేతిలోగాని వేయించి గారెలు తయారుచేయాలి.

ఈ గారెలు జీర్ణశక్తినిబట్టి సేవిస్తుంటే బలహీనులకు బలం కలుగుతుంది. సన్నగా బలహీనంగా ఉన్నవారు పుష్టిగా తయారౌతారు. వీర్యహీనులకు వీర్యవృద్ధి కలుగుతుంది.

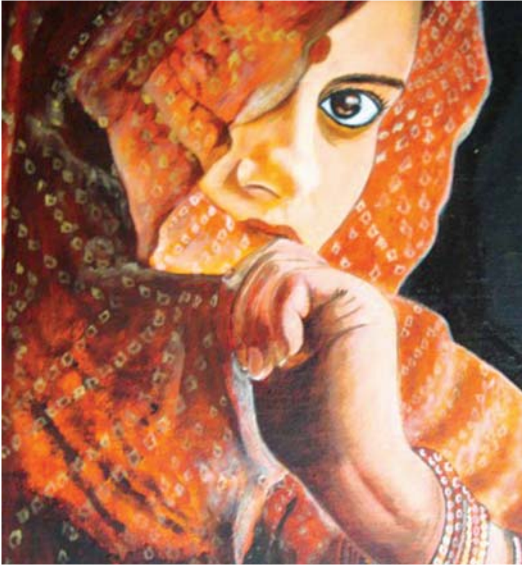
శరీరంలోని వాతప్రకోపం అణగిపోయి, మలబంధం తొలగిపోయి అన్ని నొప్పులు తగ్గిపోతయ్. ముఖ్యంగా మూతి వంకరపోయే వాతవ్యాధి ఈ గారెలు తినడంవల్ల త్వరగా నయమౌతుంది.

## చక్కని ఆరోగ్యానికి - చల్లపులుసు

ఒక కళాయిపాత్రలో కొంచెం నెయ్యిగాని లేదా నువ్వులనూనెగానివేసి అందులో కొంచెం ఇంగువ, కొంచెం పసుపు వేసి వేయించి ఆ పదార్థాన్ని ఒక మట్టిపాత్రలోపోసి అందులో చిక్కని మజ్జిగ కలపాలి. తరువాత ఆ మజ్జిగలో కొద్దికొద్దిగా మిరియాలపొడి, జిలకరపొడి, సన్న అల్లంముక్కలు, తగినంత సైంధవలవణం, నిమ్మకాయరసం, వాముపొడి, కలిపి చిన్నమంటమీద మరిగించి తయారుచేసుకోవాలి.

ఈ చల్లపులుసును ఆహారంలో వాడటంవల్ల నోటికి ఇంపుగావుండి ఆహారం తృప్తిగా వుంటుంది. ఇది ఉదరాన్ని శుద్ధిచేసి వాతవ్యాధులను పోగొడుతుంది. అంతేగాక ఆహారాన్ని బాగా జీర్ణింపజేసి శరీరానికి బలం కలిగిస్తుంది.





## పాలిచ్చే తల్లులకు - ఆహారనియమాలు

బాలింతలు బిడ్డలకు పాలిస్తున్నంతకాలం అతివేడిచేసే పదార్థాలు అంటే పచ్చళ్ళు, మాంసాలు, మసాలాలు, వంకాయ మానివేయాలి. అలాగే అతిగా వాతంచేసే పెరుగు, దుంపలు, చల్లని పదార్థాలు, అరగని పదార్థాలు, ఫ్రిజ్‌లోని పదార్థాలు, తెల్లబియ్యం మానుకోవాలి.

ఆహారంలో ఎక్కువగా పాలు, పళ్ళు, ఆకుకూరలు, పప్పుపదార్థాలు, బీరకాయ, పొట్లకాయ, గోరుచిక్కుడు, బెండకాయ, దోసకాయ, అనపకాయ ఇలాంటివి భుజించవచ్చు. ఈ నియమాలు తల్లులు పాటిస్తుంటే బిడ్డలు ఏ వ్యాధులూ రాకుండా ఆరోగ్యంగా పెరుగుతారు.

## బహిష్టు సమస్యలున్న-స్త్రీలకు ఆహారనియమాలు

బహిష్టులో కడుపునొప్పి లేదా విపరీతంగా తెల్లబట్టకావడంవంటి సమస్యలతో బాధపడే స్త్రీలు పూర్తిగా చప్పిడి పథ్యం ఆచరించాలి. ఆహారంలో కారం, మసాలాలు, మాంసం, పప్పులు సమస్య తీరేవరకు పూర్తిగా నిషేధించాలి. తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆకుకూరలు, కాయగూరలవంటి సాత్వికాహారం మాత్రమే భుజించాలి.

# ఏ వ్యాధికి ఏ ఆహారనియమాలు పాటించాలి?

## సుఖవ్యాధులున్నవారికి - ఆహారనియమాలు

కొరుకుడు, గనేరియావంటి సుఖరోగాలతో బాధపడేవారు ముఖ్యంగా వంకాయ, గోంగూర, ఆవకాయ, చేపలు, గుడ్లు, కోడిమాంసం, మసాలాలు, ఊరగాయపచ్చళ్ళు పూర్తిగా మానుకోవాలి. ఎక్కువగా పాలు, పళ్ళు, ఆకుకూరలు, మిగిలిన కాయగూరలు తినవచ్చు.

## మగతనం తగ్గినవారికి - ఆహారనియమాలు

నరాల బలహీనతవల్ల మగతనం క్షీణించిన పురుషులు, వీర్యబలం తగ్గిపోయి ఎక్కువ సమయం సంభోగంలో పాల్గొనలేనివారు, మూత్రంలో వీర్యం పడిపోతున్నవారు తిరిగి పూర్తిగా కోలుకునే వరకు వంకాయ, గోంగూర, చింతపండు, ఇంకా మిగిలిన అన్నిరకాల పులుపు పదార్థాలు, అతివేడి పుట్టించే కారం, మసాలాలు పూర్తిగా మానుకోవాలి.

పాలు, పళ్ళు, ఆకుకూరలు, మినపసున్నుండలు, కొబ్బరిలౌజు, నేతిమినపగారెలు, ఆవిరి కుడుములు, ఇంట్లో చేసిన తీపిపదార్థాలు ఎక్కువగా తింటుండాలి. చలువజేసే పదార్థాలు వాడుకోవాలి. ఫ్రిజుల్లోవి ముట్టుకోకూడదు. కొంతకాలం బ్రహ్మచర్యం పాటించాలి.

## వాతవ్యాధులకు - ఆహారనియమాలు

కీళ్ళనొప్పులు, వాపులు, నరాలనొప్పులతో బాధపడేవారు వంకాయ, గోంగూర, చేపలు, కోడిమాంసం, పెరుగు, దుంపకూరలు, చల్లబడ్డ ఆహారపదార్థాలు, ఫ్రిజుల్లోని పదార్థాలు, వారి శరీరతత్వానికి పడని ఇతర పదార్థాలు పూర్తిగా మానుకోవాలి. పాలు, పళ్ళు, ఆకుకూరలు, పాలిష్ తక్కువగా పట్టిన పాతబియ్యం, గోధుమలు, బార్లీ, సజ్జలు, జొన్నలు, రాగులు ఆహారంగా వాడుకోవచ్చు. అజీర్ణమున్నవారు ఆహారాన్ని జావలాగా ఉప్మాలాగా వండుకొని తినాలి.








## ఓ గృహలక్ష్మీ! – ఇంటెల్లపాదికి గ్యాస్టిక్ సమస్య లేకుండా చెయ్!

ఈనాడు దాదాపుగా ప్రతీ ఇంట్లో ప్రతీ మనిషిని గ్యాస్టిక్ సమస్య యేండ్ల తరబడి వేధిస్తుంది. దీనివల్ల పొట్ట బిర్రుగా ఉండటం, కొంచెం తినగానే పొట్ట నిండినట్లుగా అనిపించడం, పొట్టలో ఆహారనాళంలో గొంతులో మంటలు పుట్టడం, పైకి త్రేన్పులు, క్రిందికి అపానవాయువులు నిరంతరంగా పోతుండడం, గుండెల్లో కీళ్ళల్లో మంటలు పుట్టడం, తల విసురుతూ ఉండటంవంటి అనేక బాధలు కలుగుతున్నయ్. ఆ బాధలు నివారించే మహత్తర ఆహారౌషధం మనింట్లో మనమే తయారుచేసుకోవాలి.

జిరకర పావుకేజీ తెచ్చి శుభ్రంగా చెరగండి. తరువాత దాన్ని వెడల్పాటి పళ్ళెంలో పోసి అది మునిగేవరకు నిమ్మపండురసం కలిపి ఆ పాత్రను ఎండలో పెట్టండి. మధ్యమధ్యలో పదార్థాన్ని కలుపుతూంటే రసమంతా ఇగిరిపోతుంది. అలా ఇగరగానే మరలా అందులో రెండవసారి కూడా నిమ్మరసం పోసి ఇగిరేవరకు ఎండబెట్టండి. తరువాత అదేవిధంగా అల్లంరసం కలిపి రెండుసార్లు, తమలపాకురసం కలిపి రెండుసార్లు జిలకరను ఎండించి దంచి జల్లించి నిలవజేసుకోండి.

రోజూ రెండు లేదా మూడుపూటలా అవసరాన్నిబట్టి ఆహారం తరువాత ఈ చూర్ణాన్ని పెద్దలు అరటీచెంచా మోతాదుగాను, పిల్లలు పావుటీచెంచా మోతాదుగాను ఒక కప్పు గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి సేవించాలి. ఈ విధంగా కుటుంబసభ్యులతో వాడిస్తూ, ఆహారంలో శనగపిండి, పులుపు, పులుసుకూరలు, మాంసాలు, మసాలాలు, దుంపలు, వంకాయ, గోంగూర, పెరుగు నిషేధించి సులభంగా అరిగే పదార్థాలను పెడుతూ వారి గ్యాస్టిక్ సమస్యను, ఇతర ఉదర వ్యాధులను నయంజేసి గృహాన్ని స్వర్గసీమచేయండి.

## ఇంటికి దీపమైన ఇల్లాలా! ఇంటివారి అతిమూత్రాన్ని అంతం చెయ్!

మేహఉడుకువల్ల అతిమూత్రవ్యాధి పుట్టి మూత్రం అరగంటకొకసారి పోవలసిన ఇబ్బంది కలుగుతుంటుంది. దీనివల్ల రాత్రిళ్ళు నిద్రాభంగం కూడా కలుగుతుంది. ఇలాంటివారు మర్రిచెట్టునుండి పండ్లను తెచ్చుకొని ముక్కలుచేసి ఎండబెట్టి దంచి వస్త్రఘూళితంపట్టి ఈ చూర్ణంతో సమంగా దోరగా వేయించిన సోంపుగింజలపొడి కలిపి నిలవజేయాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు ఒకటీచెంచా మోతాదుగా ఒకగ్లాసు దేశవాళి ఆవుపాలతోగాని లేక మేకపాలతోగాని సేవిస్తుంటే అతిమూత్రం మధుమేహం కూడా హరిస్తయ్.

### కీళ్ళనొప్పులు తగ్గిన అనుభవం



గౌరవనీయులైన గురువు గారికి హృదయపూర్వక నమస్కారాలు. మా పాపకు చిన్న వయసులోనే కీళ్ళనొప్పులు వచ్చినందుకు మేమెంతో బాధపడేవాళ్ళం. దానికి మన అందరికిఆయుర్వేదంలో మీరు ప్రకటించిన వ్యాసంలో చెప్పిన విధంగా మేము కీళ్ళనొప్పులకు మందును ఇంట్లోనే తయారుచేసుకొని బాగుపడినందుకు ఎంతో సంతోషిస్తున్నాం.

తయారీవిధానం: తుమ్మచెట్టు లేతాకులు, కాయలను కడిగి నీడలో ఆరబెట్టాను. తుమ్మజిగురును ఆవునేతితో వేయించాను. ఆకులు, కాయలు, జిగురును చూర్ణంచేసి దానికి సమపాళ్ళలో పటికబెల్లం చేర్చాను. ఈ చూర్ణాన్ని రోజూ ఉదయం పరగడపున **41**రోజులు మా అమ్మాయికి ఇచ్చాను. ఫలితంగా మా పాపకు కీళ్ళనొప్పులు తగ్గినయ్. దీంతోపాటు మా పాప రక్తహీనత కారణంగా బలపాలు తినేది. ఆ అలవాటు మాన్పించడానికి ఆవునేతిలో వేయించిన కరక్కాయ తినిపించడం ద్వారా ఈ సమస్య కూడా తీరింది. మీకు ధన్యవాదములు. జై ఆయుర్వేదం జై జై ఆయుర్వేదం.

ఎన్. సౌమ్య, ఇ.నెం.1-49/1/1, శంకర్‌నగర్, అశోక్‌నగర్,
హైదరాబాద్, సెల్ : 9493227610

బచ్చలాకు నువ్వులనూనెలో వేసి కాచి రాస్తుంటే వెంట్రుకలు దృఢంగా పెరుగుతయ్



## పురుషులు తమ వీర్యశక్తిని తామే ఎలా పరీక్షించుకోవాలి?

వయసునుబట్టి శారీరక మానసిక పరిస్థితులనుబట్టి పురుషుల వీర్యశక్తిలో హెచ్చుతగ్గులు కలుగుతుంటయ్. కొంతమంది స్త్రీపురుషులు రోజుకు 2,3 సార్లు సంగమంలో పాల్గొన్నా కూడా వారికి శారీరకంగాగాని మానసికంగాగాని ఎటువంటి దౌర్బల్యం కలుగదు. మరికొంతమంది స్త్రీపురుషులు వారానికొకసారి సంగమించినా కూడా విపరీతమైన బడలిక,నీరసంతో బాధపడటం గమనించవచ్చు. అందువల్ల దంపతులందరూ ఒకే విధమైన శక్తిని కలిగిఉంటారని చెప్పలేం.

కాబట్టి ఎప్పటికప్పుడు తమనుతాము గమనించుకుంటూ తమ లోపాలను సరిదిద్దుకోడానికి తగిన జాగ్రత్తచర్యలు తీసుకుంటుండాలి. వాటిని గమనించకుండా ఇష్టమొచ్చినట్లు ప్రవర్తిస్తే మొదటికే మోసమొచ్చి మగతనం పూర్తిగా క్షీణించి పోతుంది. అంతేగాక అల్పవీర్యంతో అధికసంభోగం చేస్తే తీవ్రమైన గుండెరోగాలు, క్షయ, పక్షవాతం, నరాల బలహీనత మొదలైన వ్యాధులుపుట్టి అకాలమరణం కూడా సంభవించవచ్చు. కాబట్టి క్రింద చెప్పబోయే విధంగా పురుషులంతా తమ శక్తిని తామే పరీక్షించుకొంటూ పునరుజ్జీవనం చేసుకోవాలి.

నపుంసకత్వాన్ని నాశనంచేసి పురుషులను పూర్ణపురుషులుగా ఎలా మార్చవచ్చు - 6

(గతసంచిక తరువాయి...)

# సంభోగంలో మితామితాలు ఎలా తెలుసుకోవాలి? - 6




## పురుషుల్లో వీర్యశక్తి తగ్గలేదని – ఎలా తెలుసుకోవచ్చు?

పురుషుడు స్త్రీ సంభోగం విషయంలో మితం తప్పింది లేనిది తెలుసుకోడానికి కొన్ని గుర్తులున్నయ్. మనసులో రతికార్యసంబంధమైన భావాలు కలిగినప్పుడు, రతిలో పాల్గొనడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు అంగస్తంభనశక్తి బాగా ఉండాలి. సంభోగంపట్ల వాంఛ గాఢతరంగా ఉండాలి. సంభోగప్రక్రియ స్త్రీపురుషులిరువురికీ సంపూర్ణ సంతృప్తిని అందివ్వగలగాలి.

వీర్యస్ఖలనం తరువాత కూడా పురుషాంగం ఒకింతసేపు స్తంభించివుండాలి. స్ఖలించిన వీర్యపరిమాణం గతంలో కన్నా తగ్గి ఉండకూడదు. స్త్రీ సంయోగంలో పాల్గొనడం పూర్తయిన తరువాతగాని, మరుసటిరోజుగాని నీరసంగా నిస్త్రాణంగా ఉండకూడదు. సంయోగానికి ముందు శరీరంలో ఎంత హుషారుందో తరువాత కూడా అదే హుషారుండాలి. రతి క్రీడానంతరం మనస్సు ఎంతో నిర్మలంగా చురుకుగా ఉండగలగాలి.

నిద్రనుండి లేచిన తరువాత మరికొంతసేపు నిద్రిస్తే బాగుంటుందని అనిపించకూడదు. జీర్ణశక్తి, మలమూత్ర విసర్జన, చెమటపట్టడం, నిద్రపట్టడం మొదలైనవి సహజంగా ఉండాలి. ఈ లక్షణాలనుబట్టి పురుషుల్లో వీర్యశక్తి తగ్గలేదని ఎవరికివారు తెలుసుకోవచ్చు.

## పురుషుల్లో వీర్యశక్తి తగ్గిందని – ఎలా తెలుసుకోవచ్చు?

స్త్రీ సంగమంలో పాల్గొన్న వెంటనేగాని మరుసటిరోజుగాని శరీరంలో తెలియని నిస్సత్తువ ఆవహించినా లేక ఏ పని చేయడానికి పూనుకోలేని బలహీనత ఆవహించినా అది వీర్యశక్తి తరుగుదలకు మూలహేతువని తెలుసుకోవాలి.







సంభోగానంతరం మానసికదౌర్బల్యం కలిగి మనసు ప్రసన్నంగా లేకపోయినా, శరీరం నిస్సత్తువగా ఉన్నా, శరీరపురంగు మారిపోయినా, కళ్ళకింద నల్లటివలయాలు ఏర్పడినా, గుండెల్లో దడ పెరిగినా, ఎక్కువసేపు సంభోగంలో పాల్గొనలేక కొన్ని సెకండ్లు లేదా నిమిషాలలోనే శీఘ్రస్కలనమైనా, వీర్యం పలుచగా నీరునీరుగా ఉన్నా, సంభోగభావన బలంగా కలిగినప్పుడు కూడా పురుషాంగంలో కదలిక లేకపోయినా, స్త్రీ తాను ఎన్నివిధాలుగా ప్రేరేపించినప్పటికీ అంగం స్తంభించకపోయినా ఆ పురుషునిలో వీర్యశక్తి తగ్గిందని తక్షణమే తెలుసుకోవాలి. అలా తగ్గిన వీర్యశక్తిని ఏ మార్గాలతో పునరుజ్జీవనం చేసుకోవచ్చో చెప్పుకుందాం.

## అఖండ యౌవనశక్తికి – అమలకాదియోగం

**కావలసిన పదార్థాలు :** 1) దేశవాళి ఆవునెయ్యి 2) దేశవాళి ఉసిరికపండ్ల పై బెరడు 3) నల్లనువ్వులు 4) మోదుగ గింజలు 5) తేనె, వీటిని విడివిడిగా కావలసినంత మోతాదుగా సిద్ధంచేసుకోవాలి.

**తయారీవిధానం :** 1) ఆవునేతిని స్వయంగా ఆవుపాలద్వారా తయారుచేసిగాని లేదా నమ్మకమైన వారి దగ్గరగాని సేకరించి గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోవాలి. 2) ఉసిరికపండ్లను పగులగొట్టి లోపలి గింజలు తీసివేసి పై బెరడును ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి వేరె సీసాలో నిలవజేయాలి. 3) బలంగావున్న నల్లనువ్వులను చిన్నమంటమీద కొంచెం నేతితో మాడిపోకుండా దోరగా వేయించి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి మరో సీసాలో నింపిపెట్టాలి. 4) మోదుగగింజల్ని ఒకరాత్రి నీటిలో నానబెట్టి ఉదయం బయటకు తీసి గింజలపై ఉన్న తోలును నిదానంగా తీసివేసి పప్పును నలగ్గొట్టి ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేయాలి. 5) స్వచ్ఛమైన కల్తీలేని తేనెను సేకరించుకోవాలి.

**ఉదరశుద్ధి :** పై రసాయనాన్ని వాడేముందు మన పత్రికల్లో సూచించిన ఏదోఒక సుఖవిరేచనయోగాన్ని పాటించి ఉదరశుద్ధి చేసుకోవాలి.

**సేవించేవిధానం :** రోజూ రాత్రి సూర్యాస్తమయంకాగానే భుజించి మూడుగంటలాగి నిద్రించేముందు పైన తెలిపిన అయిదు పదార్థాలను ఒక్కొక్కటి 5గ్రా, మోతాదుగా కలిపి సేవించి అనుపానంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపిన గోరువెచ్చని ఆవుపాలు తాగాలి. వారంరోజులపాటు అలవాటైన తరువాత ప్రతి పదార్థ మోతాదును 5గ్రా, నుండి 10గ్రా, వరకు పెంచుకొని వాడుకోవాలి.

**ప్రయోజనాలు :** ఈ అమృతపదార్థాల సంయోగజనితమైన జీవశక్తి అంగాంగాలకు వ్యాపించి సర్వాంగసౌందర్యాన్ని, ఆరోగ్యమహాభాగ్యాన్ని, బృహస్పతివంటి బుద్ధిని, అఖండ యౌవనసంపదను ప్రాప్తింపజేస్తుంది.



రేగాకులు, నువ్వుచెట్టు ఆకులు
నూరి రాస్తుంటే వెంట్రుకలు ఊడవు

గతసంచిక తరువాయి...

## సర్వేంద్రియాణాం - నయనంప్రధానం

దీర్ఘాయుష్మంతులైన, దేశభక్తులైన భరతమాత బిడ్డలారా! శరీరంలోని అన్ని అవయవాల్లో కళ్ళు అత్యంత ప్రధాన మైనవని ఎన్ని ప్రయత్నాలద్వారానైనా ఎంత సమయం వెచ్చించి అయినా ప్రతిమనిషి తన కళ్ళను తానే కాపాడుకోడానికి ప్రయత్నించాలని ఆయుర్వేద మహర్షులు వేలయేండ్లనాడే ఎలుగెత్తి చాటిచెప్పారు.

ఆ పెద్దల మాటల్లోని పరమార్థాన్ని గ్రహించలేని నేటి ఆధునికులు అధికసమయం టి.వీలు చూడటానికో, కంప్యూటర్ల ముందు పనిచేయడానికో వినియోగిస్తూ నేత్రదృష్టిని కోల్పోతున్నారు. పోనీ ఇంతసేపు కళ్ళకు శ్రమ కల్గిస్తున్నాం కదాఅని కళ్ళను కాపాడుకునే మార్గాలను ఆచరిద్దామని కూడా భావించడంలేదు. ఈ ఉదాసీనతవల్ల అంధత్వం కలగకుండా ఖర్చు లేని సులువైన మార్గాలను ఎలా ఆచరించాలో తెలుసుకుందాం.

# కళ్ళు, కాళ్ళు కాపాడుకుంటూ

# చిరంజీవత్వ సాధనకు ఎలా ప్రయత్నించాలి?-14





## కళ్ళ ఆరోగ్యం - కాళ్ళల్లో ఉందని తెలుసా?

క్రింద పాదాలనుండి పైన కళ్ళవరకు రెండు పెద్దసిరలు వ్యాపించివుంటయ్. అంతేగాక మెదడు, కేంద్రనాడీమండలం మొదలైన సర్వాంగాలకు అనుసంధానమై ఉండే సిరల ముఖాలు కూడా అరికాళ్ళలో ఉంటయ్. ఈ రహస్యాన్ని పసిగట్టిన మహర్షులు రోజులో అనేకసార్లు పాదాల ను చన్నీళ్ళతో కడుక్కోవడం, ఉదయసాయంత్రవేళల్లో స్నానానికి గంటముందు పాదాలకు నువ్వులనూనెగాని, నెయ్యిగాని రుద్దడంవంటి సదాచారాలను మన జాతికి అలవాటుచేశారు.

యాభైయేండ్లముందువరకు భారతీయులంతా ఆ విధానాలను ఆచరించారు కాబట్టే వాళ్ళను కళ్ళరోగాలుగాని, కాళ్ళరోగాలుగాని ఏనాడూ బాధించలేదు. ప్రస్తుతం మనం కూడా ఆ చక్కని శాస్త్రీయ ఆరోగ్యసాధనామార్గాలను తెలు సుకొని చిరంజీవత్వంవైపు పరుగెడదాం.

## పాదసేవ - అంటే ఏమిటి?

పాదసేవ అంటే వేరె ఎవరోఒకరి పాదాలమీదపడి దండాలుదస్కాలు పెట్టడంకాదు. గారడీవిద్యల ఉచ్చులోపడి దొంగబాబాలకు సాష్టాంగప్రణామాలు చేయడంకాదు. పాదసేవ అంటే తన పాదాలకు తానే సేవచేసుకోవడం అని అసలు అర్థం. ఈ విపరీతార్థం ఏమిటాని ఆశ్చర్యపోకండి. ఇదే పచ్చినిజం.

స్నానానికి గంటముందు వందసార్లు మంచినీటితో కడిగిన ఆవునేతితోగాని, నువ్వులనూనెతోగాని, ఆవువెన్నతోగాని, ఆవుపాలతోగాని, ఆవుపెరుగుతోగాని, ఆవుమజ్జిగతోగాని, రేగిపండులోని గుజ్జుతోగాని ఏదోఒక పదార్థంతో పాదాలకు అభ్యంగనం చేయాలి. గంటాగి స్నానంచేసేటప్పుడు సున్నిపిండితో పాదాలను పరిశుభ్రంగా బాగా రుద్దాలి. అరికాళ్ళల్లో గోళ్ళసంధుల్లో, వేళ్ళసంధుల్లో పిండితో రుద్ది ఏమాత్రం మలినంలేకుండా శుభ్రంచేసుకోవాలి. ఆ తరువాతే తల్లిదండ్రులకు, గురువులకు పాదాభివందనం చేయాలి.



గురివిందవేరు ముల్లంగిరసంతో నూరి పట్టిస్తే తిరిగి వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్

## పాదతైలాభ్యంగనంవల్ల - ఏ ప్రయోజనాలు సిద్ధిస్తాయి?



పైన తెలిపినట్లు ఘృత లేక తైలాభ్యంగనంవల్ల ఆ తైలం పాదాల్లోని వేలాది సిరా ముఖాల ద్వారా కళ్ళల్లోకి, శిరస్సులోకి క్రమంగా సర్వావయవాల్లోకి ప్రసరించి ఆయాభాగాలను నూరేండ్లకు పైగా వ్యాధిగ్రస్తం కాకుండా సదా కాపాడుతుంటుంది. అంతేగాక పాద తైలాభ్యంగనంవల్ల కళ్ళమంటలు, కంటిమసకలు, కంట్లోపూలు, దృష్టిమాంద్యం, రేచీకటివంటి నేత్రవ్యాధులు, తలనొప్పి, తలదిమ్ము, తలభారం, తలలో మంటలు, వెంట్రుకలూడటం, నెరవడం, బట్టతల రావడంవంటి కేశసమస్యలు, ధనుర్వాతం, మెడవాతంవంటి వాతరోగాలు హరించిపోతాయి. లేనివారికి రాకుండా వుంటాయి.

## పాదస్నానంవల్ల - ఏ ప్రయోజనాలు సిద్ధిస్తాయి?

ఆ విధంగా పాదాలకు తైలమర్దన చేసిన గంట తరువాత సున్నిపిండితో రుద్ది పాదాలను ఎప్పటికప్పుడు కడగడంవల్ల అరికాళ్ళు పగలడం, పుండ్లుపడటం, వేళ్ళమధ్య పాచిపోవడం, అరికాళ్ళ చర్మమంతా గరుకుగా తోళ్ళు ఎండిపోయి పైకిలేచి గరగరలాడుతుండడం, అరికాళ్ళల్లో చెమటలు పట్టడం, మంటలు పుట్టడం, గోళ్ళు పుచ్చిపోవడం, మడమశూలవంటి వ్యాధులుపుట్టడం మొదలైన సకల పాదవ్యాధులన్నీ పటాపంచలౌతాయి. పాదాలు నునుపుగా మృదువుగా బలంగా స్థిరంగా సౌందర్యవంతంగా తయారౌతాయి.

## పాదరక్షల ధారణతో - ప్రయోజనమేంటి?

కాళ్ళకు చెప్పులు లేకుండా నడవడం ఆయుక్షీణతకు మూలమని మహర్షులు తెల్చిచెప్పారు. ఎందుకంటే చెప్పులు లేకుండా పాదాలను నేలకానించి నడవడంవల్ల మన శరీరంలోని ప్రాణాధారమైన అయిస్కాంతాకర్షణశక్తి, విద్యుచ్ఛక్తి భూమిచేత ఆకర్షింపబడి క్రమంగా శరీరం నిర్వీర్యమైపోతుంది. అయితే పాదరక్షలు ధరించడం మంచిదికదా అని ప్లాస్టిక్ తోనో, రబ్బరుతోనో లేక రెగ్జిన్‌వంటి కృత్రిమపదార్థాలతో తయారుచేసిన చెప్పులను వాడవద్దు.

ఎందుకంటే శరీరం నుండి విడుదలయ్యే చెమటనుగాని, అతివేడి లేక అతిచలువనుగాని, మలినపదార్థాలనుగాని పీల్చుకొనే శక్తి ఆ చెప్పులకు లేకపోవడంవల్ల, ఆ మలినాలన్నీ తిరిగి శరీరంచేతనే ఆకర్షింపబడి అన్ని అవయవాలకు చేరుకొని ఎన్నో వ్యాధులకు కారణభూతమౌతాయి. కాబట్టి పశువుల తోళ్ళతో లేదా బట్టతో లేదా చెక్కలతో తయారుచేసిన పాదరక్షలను మాత్రమే వాడుతూ దీర్ఘాయువు సాధనకు కృషిచేయండి. సశేషం.



తక్కలిఆకురసం వారానికి రెండుసార్లు తలకు పట్టిస్తుంటే వెంట్రుకలు గట్టిపడతాయి



గతసంచిక తరువాయి...

# పెదవుల రోగాలు - పదునైన యోగాలు - 2

## పెదవి పుండ్లకు

### పగుళ్ళకు - సన్నరాస్నతైలం

సన్నరాస్న 50గ్రా, సైంధవలవణం 50గ్రా, కావిరాయి 50గ్రా, గుగ్గిలం 50గ్రా, మైనం 50గ్రా, నువ్వుల నూనె 125గ్రా, ఆవునెయ్యి 125గ్రా, తీసుకోవాలి.

ముందుగా నువ్వులనూనె, ఆవునెయ్యి కళాయి పాత్రలో పోసి చిన్నమంటమీద వేడి చేయాలి. వేడెక్కగానే అందులో వస్త్రఘాళితం పట్టిన సన్నరాస్నచూర్ణం, సైంధవలవణచూర్ణం కలిపి తైలం మాడిపోకుండా పదార్థాల స్వభావం తైలంలో కలిసేంతవరకు మరిగించి వెంటనే మైనం వేసి అది కరగగానే దించి వడపోయాలి.

తరువాత అందులో వస్త్రఘాళితం పట్టిన గుగ్గిలంపొడి, కావిరాయిపొడి వేసి అవి నూనెలో బాగా కలిసే వరకు తిప్పాలి. ఇలా తిప్పుతుండగా పదార్థం కొంచెం గట్టిపడుతుంది. దాన్ని గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోవాలి. ఈ ప్రక్రియంతా చిన్నమంటమీదనే జరగాలి.

ఈ లేపనాన్ని ఉదయం, రాత్రి తగినంత మోతాదుగా పెదవులకు రాస్తుంటే క్రమంగా పెదవి పగుళ్ళు హరించిపోతయ్. అంతేగాక రంధ్రాలుపడ్డ పెదవి వ్రణాల్లో క్రమంగా మాంసం నిండుతూ కొద్ది కాలంలోనే పెదవులకు సంపూర్ణారోగ్యం ప్రాప్తిస్తుంది.

## చీము, రక్తంకారే

### పెదవులకు - రాళాదిలేపనం

గుగ్గిలం 50గ్రా, మైనం 50గ్రా, బెల్లం 50గ్రా, నెయ్యి 100గ్రా, తీసుకోవాలి. గుగ్గిలాన్ని దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితం పట్టాలి. బెల్లాన్ని కూడా మెత్తగా నూరి పెట్టుకోవాలి. మైనాన్ని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కత్తిరించి సిద్ధంచేసుకోవాలి.

నెయ్యిని కళాయిపాత్రలో పోసి చిన్నమంటమీద వేడిచేస్తూ అందులో పై పదార్థాలను కొద్దికొద్దిగా వేసి కలపాలి. అవి నెయ్యిలో కరిగిన వెంటనే మంట తీసివేసి పాత్రను దించి వేరొక పాత్రలోకి బట్టద్వారా వడపోయాలి. ఈ నేతిని గాలి తగిలేచోట ఉంచి గరిటతో కలుపుతుంటే అది గడ్డకట్టి లేపనంలాగా తయారౌతుంది.

ఈ లేపన పదార్థాన్ని ఉదయం, రాత్రి సున్నితంగా పెదవులకు రాస్తుండాలి. దీనివల్ల పెదవుల్లో కలిగే పోట్లు, మంటలు, పెదవులపై తోళ్ళు లేచి గరగరలాడటం, నల్లబారడం, పెదవులనుండి చీము, రక్తం కారడంవంటి సమస్యలు పరిష్కారమై అనతికాలంలోనే పెదవులు తిరిగి సౌందర్యవంతంగా తయారౌతయ్.

### పెదవుల పగుళ్ళకు - ఉప్పు

కల్లుప్పు(సముద్రలవణం)ను దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితం పట్టి అతిమెత్తగా తయారుచేయాలి. ఈ మెత్తని ఉప్పుపొడిలో తగినంత నెయ్యి కలిపి బాగా గుజ్జులాగా నూరి పెదవులకు రాస్తుంటే పెదవుల పగుళ్ళు హరించిపోతయ్. శుభం.

### కీళ్ళనొప్పులు తగ్గి - కంటిచూపు పెరిగింది



పూజ్య ఆయుర్వేద పండిత ఏల్చూరిగురువుగారికి నా హృదయపూర్వక పాదాభివందనం చేస్తున్నాను. నా పేరు బి.వి. నారాయణమూర్తి, మీరు టి.విలో రోజూ చెబుతున్న కార్యక్రమాలు చూస్తూ విని పుస్తకంలో వ్రాసుకొని కొన్ని తయారుచేసుకొని నేను, మా ఇంట్లోవారందరమూ వాడుచున్నాం.

**కీళ్ళనొప్పుల సమస్యకు :** నువ్వులనూనె, ముద్దకర్పూరం, ఉల్లిరసం కలిపి సన్నమంటమీద కాచి చివరగా నువ్వులనూనె మిగిలాక దాన్ని దించి గోరువెచ్చగా అయినాక ఒకసీసాలో నిలవుంచాను. నొప్పులకు ఈ తైలం అమోఘంగా పనిచేసింది.

**కంటి సమస్యకు :** గురువుగారు మీరు తయారుచేసిన నేత్రబిందు ఇప్పటివరకు ఆరుసీసాలు వాడాను. అంతకుముందు కంట్లో శుక్లాలు వచ్చినవి. డాక్టర్‌వద్దకు వెళితే ఆపరేషన్ చేయాలన్నాడు. కానీ ఆపరేషన్ అవసరంలేకుండానే నేత్రబిందుతో నా కంటిచూపు బాగుపడింది. ఇప్పుడు బాగా కనిపిస్తుంది. ఇలాంటి మంచి సలహాలిచ్చి మాకు మార్గదర్శకులైన ఏల్చూరిగారికి మా ధన్యవాదాలు

బి.వి. నారాయణమూర్తి, గాంధీనగర్, కాప్ర, హైద్రాబాద్, సెల్ : 8801184412



ఉల్లిగడ్డరసం వారానికి 2సార్లు రుద్దుతుంటే తలవెంట్రుకలు రాలవు

# పరబ్రహ్మస్వరూపమైన అన్నమే పరమాయువుకు మూలం



## కోటివిద్యలు - కూటికొరకే

ఈ నగ్నసత్యాన్ని మనమంతా కలలో కూడా మరువకూడదు. అన్నం తినడం కొంచెం ఆలస్యమైతేనే కళ్ళు తిరిగి కాళ్ళు వణికి కూలబడిపోతాం. అన్నం తిన్న కొద్ది సమయానికే ఆ నీరసంనుండి వెంటనే కోలుకొని తిరిగి శక్తిని పొందగలుగుతాం. కాబట్టి అన్నమే ఆ పరబ్రహ్మ యొక్క స్వరూపమని దాన్ని విధిప్రకారం సేవిస్తూ ఏ వ్యాధిలేకుండా జీవించండి.

## ఆహారం ఎలా సేవిస్తే - ఆరోగ్యమొస్తుంది?

ఆహారంలో ముందు మధ్య చివరలో ఎలాంటి గుణాలుగల పదార్థాలను సేవించాలో అనుభవపూర్వకంగా ఆయుర్వేద మహర్షులు నిర్ధారించారు. ముందుగా భోజనప్రారంభంలో గట్టిగా ఉండే అనగా ఘనపదార్థంగా ఉండే రొట్టెలు మొదలైన వాటిని నేతితో కలిపి భుజించాలి.

తరువాత మృదువుగా ఉండే ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పప్పు మొదలైన వాటిని అన్నంతో కలిపి తినాలి. ఆ తరువాత చివరిగా రసం, పప్పుచారు, పాయసం, పాలు, మజ్జిగ, పెరుగువంటి ద్రవపదార్థాలను భుజించాలి. ఈ విధమైన భోజనవిధానం మానవాళికి మహత్తర మైన ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది.

## కమ్మని ఆహారం - అంటే ఏమిటి ?

భోజనం చేసేటప్పుడు ఒక్కొక్కరికి ఒక్కోరకమైన పదార్థం మరలామరలా తినాలనే కోరిక పుడుతుంటుంది. ఒకరికి కారపు పదార్థాలపైన, మరొకరికి తీపిపదార్థాలపైన, ఇంకొకరికి పుల్లని పదార్థాలపైన మోజు పుడుతుంటుంది. శరీరంలో ఏ రుచి తగ్గివుంటుందో ఆ రుచినే మనసు మరలామరలా కావాలని ప్రేరేపించి ఆ పదార్థాలను తినేటట్లుగా చేస్తుంది. ఇలా మనసు కోరుకునే పదార్థాలే 'కమ్మనిఆహారం' అనబడతయ్.

## ఇష్ట భోజనంతో ఆరోగ్యం - అయిష్ట భోజనంతో అనారోగ్యం

ఎవరికివారు తమ మనసుకు ఇంపుగా కమ్మగా అనిపించిన ఆహారాన్ని సేవించడంవల్ల అది బాగా జీర్ణమై ఆ వ్యక్తికి బలాన్ని పుష్టిని ఉత్సాహాన్ని మనోశక్తిని దీర్ఘాయువును అందిస్తుంది.

అలాకాకుండా మనసుకు ఇష్టంలేని అయిష్టమైన పదార్థాలను బలవంతంగానో మొహమాటంతోనో లేక విధిలేకనో తినడంవల్ల ఆ పదార్థాలు సక్రమంగా జీర్ణంకాక కుళ్ళిపోయి పులిసిపోయి రోగపదార్థంగా మారి ధాతువులను చెరచి వాతపిత్తకఫదోషాలను అసమానంచేసి అన్నిరోగాలకు మూలకారణమౌతుంది.

## ఇల్లాలు తన కుటుంబసభ్యుల-ఇష్టాయిష్టాలను తెలుసుకోవాలి

ఒకప్పుడు మనిండ్లల్లో తల్లులు తమ కుటుంబసభ్యుల ఇష్టాయిష్టాలను అర్థం చేసుకొని వారడగకుండానే వారికింపైన పదార్థాలను వండిపెడుతూ వారి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుండేవారు. ఈ ఆహార రహస్యాన్ని నేటి గృహిణులు కూడా తెలుసుకొని బిడ్డలకు భర్తకు పెద్దలకు అనువైన ఇంపైన షడ్రసోపేత పదార్థాలను వండిపెడుతూ వారి ఆరోగ్యానికి పాటుపడుతూ ఇంటికి దీపం ఇల్లాలుగా వెలగాలని కోరుతున్నాం. శుభం.



చేదుపొట్లాకురసం పేనుకొరుకుడు పైన రుద్దితే 3రోజుల్లో వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్



ఆయుర్వేదాన్ని అమ్మలాగా నమ్మి ఆచరించే వారికోసం

# ఆయుర్వేద స్వయంసంరక్షణా పథకం

## సంతానంలేని స్త్రీలకు అమ్మమ్మయోగం

ప్రియమైన కుమార్తెలారా! మేనకోడల్లారా! ఈనాడు మనిండ్లల్లో లేదా మన స్నేహితులు బంధువుల ఇండ్లల్లో అనేకమంది ఆడబిడ్డలు సంతానంలేక ఆసుపత్రులచుట్టూ తిరిగి వేసారి ఇంట్లో వేధింపులతో వేదనపడుతున్నారు. అలాంటివారికి ఈ సులువైన మార్గం సూచించండి.

ఆయుర్వేద అంగడిలో కాయఫలం అనే మూలిక దొరుకుతుంది. దాన్ని తెచ్చుకొని దంచి వస్త్రఘాళితంపట్టి మెత్తని పొడిగా తయారుచేసి దాంతో సమంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలవ జేసుకోవాలి. సంతానంకోరే స్త్రీలు బహిష్టుస్నానం చేసిన తరువాత ఈ చూర్ణాన్ని తన అరచేతిలో పట్టేటంత వేసుకొని కొంచెం నీరు కలిపి గుజ్జు లాగా రంగరించి తినాలి.

ఇలా వరుసగా మూడురోజులపాటు ఉదయం పరగడపున తింటూ అనుపానంగా ఆ మూడురోజులు పాలతో కలిపిన అన్నం మాత్రమే తినాలి. అంతేగాక ఆ మూడుదినాలు బ్రహ్మ చర్యం పాటించి తరువాత రోజునుండి భర్తతో సంసారంచేస్తుంటే గర్భం నిలుస్తుంది. ఒకవేళ మొదటినెలలో గర్భం నిలవకపోతే వరుసగా రెండు బహిష్టులకు ప్రయత్నించవచ్చు.

## దంతవ్యాధులకు – ధన్వంతరీ దంతమంజన్

ప్రియమైన ఆడబిడ్డలారా! ఆధునికయుగంలో విదేశీ విషపదార్థాల వాడకం పెచ్చుపెరిగిపోయి అందరి దంతదారుఢ్యం దెబ్బతిని యౌవన ప్రాయంలోనే కట్టుడుపళ్ళు కట్టించుకొనే కర్మపడుతుంది. చెప్పబోయే అద్భుతమైన దంతమంజన్‌ని మీకు తెలిసిన వారందరికీ నేర్పండి.

పొంగించిన తెల్లపటికపొడి 100గ్రా, పొంగించిన వెలిగారంపొడి 100గ్రా, నల్లుప్పుపొడి 100గ్రా, దోరగా వేయించి దంచిన మిరియాల పొడి 100గ్రా, దోరగా వేయించిన చిన్న కరక్కాయల (కరకపిందెల)పొడి 100గ్రా, కలిపి నిలవజేసుకోవాలి.

రోజూ ఈ చూర్ణంతో రెండుపూటలా పళ్ళుతోమి పావుగంటాగి గోరువెచ్చని నీళ్ళతో నోరు కడగాలి. ఇలాచేస్తుంటే దంతాలు కదలటం, దంతాల్లోపోట్లు, పళ్ళనుండి చీమురక్తంకారడం, చిగుళ్ళువాచి సలుపు పుట్టడంవంటి అన్ని దంతసమస్యలు హరించిపోతయ్.

## సుఖప్రసవానికి – సులువైన యోగం

ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఈనాడు దాదాపు నూటికి తొంభైశాతం మంది ఆడపిల్లలు శస్త్రచికిత్సద్వారా మాత్రమే బిడ్డల్ని కంటున్నారు. ఎక్కడో కొద్దిమంది మాత్రం సుఖప్రసవం సహజంగా జరగాలని కోరు కుంటున్నారు. అలాంటివారికి ఈ యోగం గురించి చెప్పండి.

1) ప్రసవకాలంలో ముందుగా లేతనొప్పులు మొదలై ఆగిపోయి మరలామరలా నొప్పులొస్తూ అసలు నొప్పులు ప్రారంభమౌతయ్. అది గమనించి వసపొడి 5గ్రా, పిప్పళ్ళపొడి 5గ్రా, తగినంత ఆముదం కలిపి గుజ్జులాగా మెత్తగానూరి ఆ మిశ్రమాన్ని బొడ్డుపైన లేపనంచేయాలి.

2) దీంతోపాటు ఒకగ్లాసు గోరువెచ్చనిగంజిలో ఒకటీచెంచా సొంఠి పొడి, ఒకటీచెంచా కల్లుప్పు వేసి కలిపి తాగించాలి. 3) అలాగే ముందు గానే అయస్కాంతాన్ని తెచ్చిపెట్టుకొని ప్రసవించబోయే స్త్రీకి ఎడమ చేతిలో పెట్టి పట్టుకోమని చెప్పాలి. దీనివల్ల ఏ బాధలేకుండా సుఖప్రసవం కొద్దిసేపట్లోనే జరుగుతుంది.

పల్లేరుపూలు, నువ్వుచెట్టుపూలు తేనెతో నూరి రాస్తుంటే వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్.

## మొండి బండ దురదలకు మొగుడువంటి యోగం

ప్రియమైన కుమార్తెలారా! మన కుటుంబాల్లో ఈనాటి విషరసాయన కలుషిత ఆహారసేవనవల్ల రక్తంలో విషాలు చేరి దానివల్ల భరించలేని దురదలతో కూడిన చర్మసమస్యలు మనిషిమనిషికి ఏర్పడుతున్నయ్. అలాంటివారికి ఈ యోగాన్ని ప్రేమగా చెప్పండి.

వాముపొడి 100గ్రా, పసుపు 50గ్రా, పొంగించిన వెలిగారంపొడి 50గ్రా, కలిపి గాజుసీసాలో నిలవుంచాలి. ఈ చూర్ణాన్ని తగినంత తీసుకొని మంచినీళ్ళతో గుజ్జులాగా నూరి దురదలపైన పట్టించాలి. రెండుగంటలు ఆగిన తరువాత భరించగలిగినంత వేడినీటితో స్నానంచేయాలి. ఈ విధంగా అయిదారుసార్లు చేస్తే ఎంత భయంకరమైన దురదలైనా నిస్సందేహంగా హరించిపోతయ్.

## మలేరియా జ్వరాలకు – సులభయోగం

తరచుగా మన కుటుంబసభ్యులకు లేదా మిత్రులకు, బంధువులకు మలేరియాజ్వరం రావడం దాన్ని తగ్గించుకోవడంకోసం ఎంతో ఖర్చుపెట్టి ఎన్నో మందులువాడి ఆ తరువాత ఆకలి తగ్గిపోయి ఆహారం వంటబట్టక బలహీనులు కావడం జరుగుతుంది.

అలాంటి సందర్భంలో చెప్పబోయే సులువైన మన ఇంటియోగాన్ని వారికి సూచించండి.

వాము 5గ్రా, సొంఠి 5గ్రా, మిరియాలు లెక్కబెట్టి 12, తీసుకొని ఒక మట్టిపాత్రలో వేసి అందులో ఒకగ్లాసు నీళ్ళు పోసి ఒకరాత్రి నిలవుంచండి. ఉదయం వడపోసి నీళ్ళు తీసివేసి మట్టి పాత్రలోని పదార్థాల్లో తులశాకులు 12, నల్లుప్పు 3గ్రా, కలిపి గుజ్జులాగా నూరి శనగగింజలంత గోలీలుకట్టి గాలికి బాగా ఆరబెట్టి నిలవజేయాలి. రోజూ మూడుపూటలా ఆహారానికి ముందు ఒక మాత్ర కప్పు మంచినీటితో సేవిస్తుంటే మలేరియాజ్వరం హరించిపోతుంది.

## కంఠంలో అడ్డుపడే కఫానికి – కమనీయయోగం

కఫజ్వరాల్లోగాని, ఆస్తమా దమ్మువంటి శ్వాసరోగాల్లోగాని కఫం గొంతులో పేరుకుపోయి జిగటజిగటగా గొంతు గోడలకు అతుక్కుని ఊపిరాడనివ్వకుండా ఇబ్బంది పెడుతుంటుంది.

అలాంటి సందర్భాల్లో సైంధవలవణం, పసుపు, వసకొమ్ములపొడి, పుష్కరమూలం, పిప్పళ్ళపొడి, జిలకరపొడి, వాముపొడి, ఒక్కొక్కటి 50గ్రా, ప్రకారం తీసుకొని కలిపి నిలవజేసి పూటకు పావుచెంచాపొడి చెంచా తేనెతో కలిపి రెండుపూటలా చప్పరిస్తుంటే కఫం కరిగిపోతుంది. శుభం.

## ఎన్నెన్నో అనారోగ్యాలు ఎంతో సులభంగా తగ్గించుకున్నాం



పూజ్యులైన ఏల్చూరి గురువుగారికి మీ శిష్యురాలు భవాని నమస్కరించి వ్రాయునది. గురువుగారూ మీ వల్ల మేము ఎంతో ఆరోగ్యాన్ని పొందామని చెప్పడానికి ఎంతో సంతోషిస్తున్నాం. మీరు చెప్పినవాటిలో కొన్ని మందులు మేము తయారుచేసుకున్నాం వాటిలో కొన్ని...

- తెల్లఉల్లిపాయలరసం తీసి తెల్లనివస్త్రంలో ముంచి కాటుక తయారుచేసినాం. దీనివల్ల మా అమ్మ,నాన్నల కళ్ళు బాగా కనబడుతున్నయ్. క్యారెట్, టమాటా,బీట్రూట్ కలిపి జామ్ తయారుచేసినాను. దీనివల్ల మా మామయ్యకు రక్తహీనత తగ్గింది.

- ఉసిరికతైలం తయారుచేసి వాడటంవల్ల వెంట్రుకలూడటం తగ్గింది, ఉత్తరేణితైలం తయారుచేసినాను. ఇంట్లో ఎవరికైనా కాళ్ళనొప్పులుంటే వారికిస్తున్నాను. ఫలితం కన్పిస్తుంది. అలాగే పళ్ళకు పళ్ళపొడి చేశాను. తద్వారా పంటిసమస్యలు తగ్గినయ్. అదే విధంగా దగ్గుకు, జలుబుకు, తలనొప్పికి మందులు తయారుచేశాను.

- మా నాన్నగారికి షుగర్ వచ్చింది. దానికోసం జామాకులు నీటిలో నానబెట్టి ఆ నీటిని తాగిస్తున్నాను. ట్యాబ్లెట్లు వాడకుండా షుగర్ కంట్రోల్ అయింది. ఈ విధంగా ఆరోగ్యపరంగా ఎన్నో లాభాలను మీ ద్వారా చాలా సులువుగా పొందామని తెలియజేయడానికి సంతోషిస్తున్నాం. జై ఆయుర్వేదం.

భవాని, మచిలీపట్నం, సెల్ : 8500416329

పేనుకొరుకుడుపైన నల్లి రక్తం రుద్దుతుంటే తిరిగి వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్






## రక్తశుద్ధిలేక చర్మవ్యాధులొస్తున్న - సమస్య

**శ్రీ కె. పూర్ణచందర్‌రావు, తెనాలి :** ఆచార్యా ! నా వయస్సు 48 సం.లు. నాకు తరచుగా శరీరంమీద దురదలు, పుండ్లు, గడ్డలు వస్తున్నయ్. చర్మం అక్కడక్కడ నల్లబారుతుంది. డాక్టర్లకు చూపిస్తే రక్తశుద్ధిలేదని మందులు వ్రాసిఇచ్చారు. అవి వాడటం ఇష్టంలేక మీ సలహాకోసం వ్రాస్తున్నాను. దయతో మార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! పరిశుభ్రంగా ఉన్న కుంకుడుకాయలు తీసుకొచ్చి పగలగొట్టి విత్తనాలు తీసివేయండి. పై బెరడును చిన్నముక్కలుగా కత్తిరించి ఎండబెట్టి దంచి జల్లించండి. ఆ పొడితో సమంగా సుగంధపాలవేళ్ళపొడి కలిపి ఆ మొత్తం చూర్ణంలో కొద్దిగా తేనె వేసి నూరి బఠాణీగింజంత గోలీలుకట్టి నిలవజేసుకోండి. రోజూ ఉదయంపూట ఒక గోలీని సగం చిలికిన అరకప్పు పెరుగుతోను, రాత్రి ఒక గోలీని మంచినీటితోను సేవిస్తుంటే క్రమంగా రక్తశుద్ధి జరిగి చర్మసమస్యలు తగ్గిపోతయ్. వంకాయ, గోంగూర, ఆవకాయ, మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, శనగపిండివంటి పడని పదార్థాలు నిషేధించండి. శుభం.

## యౌవనంలోనే వార్ధక్యం వస్తున్న - సమస్య

**శ్రీ జె. పూర్ణానందం, శ్రీకాకుళం :** ఆచార్యా ! నా వయస్సు 35 సం.లు. కుటుంబభారంవల్ల వేళకు తినక, నిద్రించక ఈ చిన్నవయసులోనే వళ్ళు ముడతలుపడి, కళ్ళు దెబ్బతిని ముసలివాడిలాగా తయారయ్యాను. దయతో మార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా! జరిగిన నష్టం గురించి ఆలోచించడం మాని పట్టుదలతో తిరిగి యౌవనాన్ని పొందగల మార్గాలపైన దృష్టిపెట్టు. శ్రద్ధవుంటే సాధించలేనిది ఏదీ ఉండదని విశ్వాసం పెట్టుకొని చెప్పింది చేయి.

**1)** ఉసిరికపండు పై బెరడురసం లేదా చూర్ణం 10గ్రా, దేశవాళి ఆవునెయ్యి 10గ్రా, చక్కెర 10గ్రా, తేనె 20గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ బాగా కలిపి ఉదయం పరగడుపున తిని అనుపానంగా ఒక కప్పు గోరువెచ్చని పాలలో ఒకచెంచా పటిక బెల్లంపొడి కలిపి తాగుతుండు **2)** ఉదయం స్నానానికి గంటముందు 6గం. వేళ శరీరానికి గోరువెచ్చగా నువ్వులనూనె మర్దనచేసి అరగంటపాటు సూర్యనమస్కారాలు, పావుగంట ప్రాణాయామం, పావుగంట ధ్యానం చేయి. **3)** పాతబియ్యం, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, ఇంట్లో చేసిన తీపిపదార్థాలు సేవిస్తుండు. నీ కోరిక నెరవేరుతుంది. శుభం.

## గొంతుచుట్టూ గడ్డలు పుట్టిన - సమస్య




శ్రీమతి వాణి, గుంటూర్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 28 సం.లు. నాకు గత సంవత్సరం నుండి గొంతుచుట్టూ గడ్డలు లేచి నయ్. దీన్ని కంఠమాల అని, గండమాల అని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అక్కడక్కడ మందులు వాడుతున్నాను గాని పూర్తిగా అదుపులోకి రావడంలేదు. దయతో మార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! శరీరంలోని కఫం, కొవ్వు చెడి పోయి కంఠానికి రెండు ప్రక్కలగాని లేక గజ్జల్లోగాని గ్రంథులు పుడు తుంటయ్. వీటినే గండమాల అంటారు. 1) ఆయుర్వేద అంగళ్ళలో బోడసరంపూలు దొరుకుతయ్. అవి తెచ్చుకొని ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో బోడసరంపూలు 10గ్రా, కలిపి చిన్నమంటమీద కప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి గోరువెచ్చగా పరగడపున సేవించండి. ఇది సేవించినంత కాలం పులుపు పదార్థాలు, చింతపండు నిషేధించాలి. 2) ఆయుర్వేద అంగడిలో మునగచెట్టు పై బెరడు, అలాగే దేవదారుచెక్క తెచ్చుకోండి. సాన రాయిపైన మజ్జిగపోసి ఈ రెండుచెక్కలను మజ్జిగలో సాది గంధం తీసి రెండుగంధాలను కలిపి గండమాలపైన రోజూ లేపనంచేయండి. క్రమంగా మీ సమస్య పరిష్కారమౌతుంది. శుభం.

## వళ్ళంతా నీరుపట్టి శరీరం ఉబ్బపోయిన - సమస్య



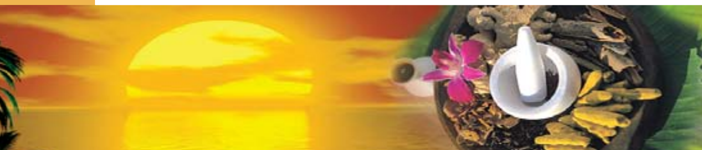
శ్రీమతి వి. కళ్యాణి, చిత్తూరు : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 48 సం.లు. నాకు వళ్ళంతా నీరుపట్టింది. ముందుగా పాదాల దగ్గరనుంచి మొదలై క్రమంగా వళ్ళంతా ఉబ్బిపోయి నిగనిగ లాడుతుంది. దీనివల్ల మంటలు, తిమ్మిర్లు వస్తున్నయ్. ఏ పనీ చేసుకోలేకపోతున్నాను. దయ తో మార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! శరీరంలో రక్తం బాగా తగ్గిపోవడంవల్ల జీర్ణశక్తి పూర్తిగా మందగించిపోవడంవల్ల తిన్న ఆహారం వంటబట్టకపోవడంవల్ల ధాతుబలం తగ్గిపోయి తగ్గిన రక్తానికి బదులుగా నీరుచేరుతుంది. అధైర్యపడకుండా చెప్పబోయే మార్గాలను ఆచరించు.

1) రోజూ ఆహారంలో తగుమాత్రంగా ముల్లంగికూర, తెల్లగలిజేరుకూర, గుంటగలగరాకు పచ్చడి, వీటిల్లో దొరికిన వాటిని ఆహారంలో సేవిస్తుండు. 2) పావులీటర్ మంచినీటిలో నేలవేముపొడి 10గ్రా, సొంఠిముక్కలు 10గ్రా, వేసి సగం కషాయానికి మరగపెట్టి దించి వడపోసి ఉదయం, సాయంత్రం సగంసగం కషాయం గోరువెచ్చగా ఒకచెంచా పటికబెల్లం పొడి కలిపి తాగుతుండు. 3) ఆవనూనె 100గ్రా, తీసుకొని గోరువెచ్చగా వేడిచేసి అందులో 20గ్రా, ముద్దకర్పూరం కలిపి కరిగించి ఆ తైలాన్ని శరీరమంతా నిదానంగా మర్దనచేసుకొని ఒక గంటాగి వేడినీటితో స్నానంచేస్తుండు. 4) ఆహారంలో దొడ్డు గోధుమరవ్వతో చేసిన ఉప్మా, నల్ల ఉలవలతో వండిన గుగ్గిళ్ళు, కొర్రబియ్యంతో కాచిన గంజి, వంటాముదంతో పోపు పెట్టిన కూరలు తగుమాత్రంగా సేవిస్తుండు. నీ సమస్య తీరుతుంది. శుభం.

## పాండురోగంతో రక్తం తగ్గిపోతున్న - సమస్య

శ్రీమతి ఎం.రాధారాణి,అనంతపురం : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 34 సం.లు. నాకు చర్మం, చేతులు, కాళ్ళు, గోళ్ళు, శరీరమంతా తెల్లగా అయింది. విపరీతమైన గుండెదడతో భయంతో జీవిస్తున్నాను. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.



మేకకొమ్ముబూడిదను నువ్వులనూనెతో
కలిపి పూస్తే పేనుకొరుకుడు హరిస్తుంది




**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! అధైర్యపడకుండా విశ్వాసంతో చెప్పబోయే విధంగా అనుసరించి ఆరోగ్యం సాధించు. **1)** రోజూ ఉదయం పరగడుపున ఏడుసార్లు బట్టలో వడబోసిన దేశవాళి గోమూత్రం పావుకప్పు మోతాదుగా సమంగా మంచి నీళ్ళు, పటికబెల్లంపొడి ఒకచెంచా కలిపి సేవిస్తుండు. **2)** రోజూ రెండులేదా మూడుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు అల్లంరసం 10గ్రా, జిలకరపొడి 5గ్రా, తేనె 10గ్రా, కలిపి తింటుండు. **3)** ఆయుర్వేదఅంగడిలో అతిమధురం అనే చూర్ణం తెచ్చుకొని దానిలో సమంగా గింజలులేని ఎండుద్రాక్షపండ్లు కలిపి ముద్దలాగా దంచి నిలవజేసుకొని రెండుపూటలా 10గ్రా, తింటుండు. **4)** తెల్లనువ్వులనూనె గోరువెచ్చగా చేసి స్నానానికి గంటముందు శరీరమంతా మర్దనచేస్తుండు. **5)** వేపచెట్టుకు పూజచేసి ఆకులు తెచ్చి కడిగి దంచి తీసిన రసం రెండుచెంచాలు, తేనె ఒకచెంచా కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే క్రమంగా పాండురోగం హరించిపోయి మంచిరక్తం ఉత్పన్నమై చక్కని ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. శుభం.

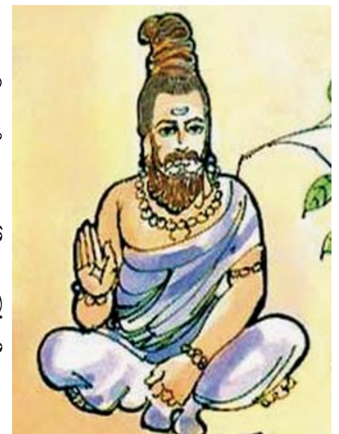
## కీళ్ళనొప్పులతో కదలలేని - సమస్య

శ్రీమతి సీతాలక్ష్మి, విశాఖ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 48 సం.లు. నాకు అన్ని జాయింట్లలో వాపులుపుట్టి ఎన్ని మందులు వాడినా నయంకాక మంచంలో పడ్డాను. ఇక ఆయుర్వేదమే నన్ను తల్లిలాగా కాపాడగలదని నమ్మి మీకు వ్రాస్తున్నాను. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! మీ సమస్యను సులువుగా పరిష్కరించగల అనేకమార్గాలు మీ ఇంట్లోనే ఉన్నయ్యని అనేకసార్లు చెప్పడం జరిగింది. ఇప్పటికైనా మీరు అధైర్యపడకుండా ఆత్మవిశ్వాసంతో చెప్పినట్లు ఆకరించండి.

**1)** మెంతులు 200గ్రా, తీసుకొని మట్టిమూకుడులో వేసి చాలా చిన్నమంటమీద కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి జల్లించి నిలవజేసుకోండి. రోజూ రెండులేదా మూడుపూటలా పావుటీచెంచా మోతాదుగా అరచెంచా తేనెతో కలిపి సేవిస్తుండండి. **2)** కరక్కాయపొడి 100గ్రా, సునాముఖిఆకుపొడి 120గ్రా, దోరగా వేయించి దంచి జల్లించిన సొంఠిపొడి 50గ్రా, మిరియాలపొడి 50గ్రా, సైంధవలవణంపొడి 50గ్రా, కలిపి నిలవజేసుకోండి. ఈ చూర్ణాన్ని 3గ్రా, మోతాదుగా ఆహారానికి గంటముందు కప్పు గోరువెచ్చని నీటితో సేవిస్తుంటే నొప్పులు, వాపులు, మలబంధం కూడా హరించిపోతుంది. **3)** నిమ్మరసం పావుకేజీ, వెల్లుల్లి గుజ్జు పావుకేజీ, నువ్వులనూనె పావుకేజీ తీసుకొని మూడింటినీ కలిపి కళాయిపాత్రలో పోసి చిన్నమంటమీద నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో ముద్దకర్పూరంపొడి 50గ్రా, కలిపి నిలవజేసుకోండి. ఈ తైలాన్ని రెండుమూడుసార్లు గోరువెచ్చగా నొప్పులపైన సున్నితంగా మర్దనచేస్తుంటే క్రమంగా మీ సమస్యలన్నీ పరిష్కారమై ఆయుర్మాత దయతో ఆరోగ్యం ప్రాప్తిస్తుంది. శుభం.

## శరీరంలో అతిగా కొవ్వు పెరిగిన - సమస్య



శ్రీ వి. రాంచందర్‌రావు, కర్నూల్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 55 సం.లు. ప్రస్తుతం నా బరువు 90 కేజీలకు పెరిగింది. ఏ పనీ చేసుకోలేకపోతున్నాను. ఏవేవో మందులువాడి ఫలితంలేక విసుగెత్తిపోయాను. దయతో మార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! మీరు ఎక్కడెక్కడో ఆసుపత్రులకు తిరిగి ఏవేవో మందులు వాడారుకానీ ఇంట్లో ఉన్న ఆహారమార్గాలను ఆచరించలేదు. మనకవసరమైనవన్నీ మనింట్లోనే మన ఆహారపదార్థాల్లోనే ఉన్నాయని మన స్వయంకృషితో శ్రద్ధతో ఏ సమస్యనైనా పరిష్కరించుకోవచ్చని ఇప్పటికైనా తెలుసుకొని చెప్పబోయేవి ఆచరించండి.



ఉల్లిగడ్డరసం తేనెతో కలిపి రాస్తుంటే
పేనుకొరికినచోట వెంట్రుకలొస్తయ్

1) ఏడుసార్లు వడపోసిన దేశవాళి గోమూత్రం పావుకప్పు మోతాదుగా సమంగా నీరు, తేనె ఒకచెంచా కలిపి ఉదయం మధ్యాహ్నం ఆహారానికి గంటముందు సేవించండి. 2) సాయంత్రం కలబందగుజ్జు 30గ్రా, పసుపు 3గ్రా, జిలకర పొడి 3గ్రా, తిప్పతీగపొడి 3గ్రా, కరక్కాయపొడి 3గ్రా, మంచినీళ్ళు ఒకకప్పు కలిపి గిలకొట్టి సేవించండి. 3) గుప్పెడు నల్ల ఉలవల ను రాత్రి నీటిలో నానబెట్టి ఉదయం గుగ్గిళ్ళవలె వండి ఉదయంపూట తినండి. 4) బంగాళదుంపలు, కంద, పెండలం, వంకాయ తప్ప మిగిలిన కాయగూరలను దొరికినవాటిని ముక్కలుగా చేసి నీటిలో వేసి పొయ్యిమీదపెట్టి మరిగిస్తూ అందులో కొద్దికొద్దిగా పుదీనా, కొత్తిమీర, కరివేపాకు, జిలకరపొడి, వాముపొడి, మిరియాలపొడి, సైంధవలవణం, ఒక బిర్యానీ ఆకు, చిన్న అల్లంముక్క వేసి రుచిగా కూరగాయలచారు తయారుచేసుకొని ఆనందంగా తినండి. 5) కొర్రబియ్యం సంపాదించి ఒకకప్పు బియ్యం గిన్నెలోపోసి అదే కప్పుతో పద్నాలుగుకప్పుల నీళ్ళు అందులో కలిపి నానబెట్టి పొయ్యిమీదపెట్టి గింజలన్నీ ఉడికి గంజిలాగా అయ్యేవరకు మరిగించి దించి తగినంత సైంధవలవణం కలిపి గోరువెచ్చగా కొద్దికొద్దిగా తాగుతూ ప్రక్కన ఏదైనా ఆకుకూరగాని, కాయగూరగాని, పచ్చడిగాని నంజుకోండి. 6) స్నానానికి గంటముందు ఆవనూనె గోరువెచ్చగా శరీరమంతా ముఖ్యంగా కొవ్వు పెరిగినచోట బాగా రుద్దండి. ఇవిచేస్తూ కొంత కొవ్వు తగ్గించుకొని ఒకసారి మావద్దకు వచ్చి తగిన ఆసనాలు, ప్రాణాయామం, ముద్రలు నేర్చుకోండి. శుభం.

## ఆమవాతంతో కీళ్ళు వాచి ఉబ్బి నడవలేని - సమస్య




శ్రీమతి కమలాబాయి, రాజంపేట : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 52 సం.లు. నాకు గత నాలుగేండ్లుగా ఆమవాతం వచ్చింది. క్రమంగా శరీరమంతా వ్యాపించి కీళ్ళన్నీ ఉబ్బిపోయి ఏ పని చేయలేక ఏ అవయవం కదిలించలేని భయంకర బాధతో ఉన్నాను. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! 1) ఈ ఆమవాతమనే కీళ్ళవాతరోగానికి వంటాముదం వాడటమే అసలైన మార్గం. కాబట్టి ఆహారంలో వండుకునే కూరల్లో పావుటీచెంచా మోతాదుగా వంటాముదం కలిపి తాలింపుపెట్టి తింటుండండి. 2) మీ ప్రాంతంలో రేలచెట్లు ఉంటే లేత రేలాకులు తెచ్చి ఆవనూనె తాలింపుతో కొంచెం ఆకుకూరలాగా వండుకొని సాయంత్రం భోజనంలో తినండి. 3) దేశవాళి ఆముదపుగింజలు తెచ్చి పగలగొట్టి పై పెంకులు తీసివేసి లోపల తెల్లగావున్న పప్పులు 100గ్రా, తీసుకోండి. వాటిలో సొంఠిపొడి 100గ్రా, చక్కెర 100గ్రా, కలిపి మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరి బఠానీగింజంత ప్రమాణంగా గోలీలుకట్టి నిలవజేసుకోండి. రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం ఒక గోలీ గోరువెచ్చని నీటితో సేవించండి. 4) ఈ ఋతువులో బాగా దొరికే రావిచెట్టుచిగురాకులు తెచ్చి చితకొట్టి కొంచెం ఆముదంతో వేయించి గోరువెచ్చగా నిప్పుల మీద వాపులపైన వేసి కట్టుకట్టండి. ఇలాచేస్తుంటే క్రమంగా ఆమవాతం తగ్గుతుంది. శుభం.

## పక్కలో మూత్రం పోస్తున్న - సమస్య

శ్రీమతి జాహ్నవి, ఆదిలాబాద్ : ఆచార్యా ! మా అమ్మాయి వయస్సు 16 సం.లు. ఇటీవల యేడాదినుండి ఆమెకు తెలియకుండానే పక్కలో మూత్రం పోస్తుంది. ఇక్కడ ఎంతమంది డాక్టర్లకు చూపించినా సమస్య తీరలేదు. ఈ సమస్యతో అమ్మాయి, నేను చాలా బాధపడుతున్నాం. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! 1) ఈ సమస్య తీరాలంటే మీరు ఇంట్లో ఫ్రిజ్‌వాడటం పూర్తిగా మానుకోవాలి. 2) అమ్మాయికి ఐస్‌క్రీమ్‌లు, శీతలపానీయాలు తాగించడం మానుకోవాలి. 3) నల్లనువ్వులు 100గ్రా, తెచ్చి చిన్నమంటమీద దోరగా వేయించి దంచి జల్లించి అందులో సమానంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలవజేయండి. రోజూ మూడుపూటలా అర చెంచాపొడి ఆహారానికి గంటముందు అమ్మాయితో తినిపించండి. క్రమంగా ఆ సమస్య తీరుతుంది. శుభం.



# ఆరోగ్యానికి ఆయుర్వేద పానీయాలు

## నిండైన ఆరోగ్యానికి నిమ్మపండు పానకం

శుభ్రపరచిన కొత్తకుండలో ఒకభాగం నిమ్మపండు రసం, ఆరుభాగాలు పంచదార కలిపిన నీళ్ళు పోయాలి. అందులో రుచికి తగినట్లుగా దోరగా వేయించి దంచిన మిరియాలపొడి, లవంగాలపొడి కొద్దికొద్దిగా కలపాలి. ఈ పానీయం చల్లబడిన తరువాత సేవించాలి.

ఈ పానకాన్ని తాగడంవల్ల ముఖ్యంగా నోటికి రుచి పెరిగి వాతవ్యాధులు హరించిపోతయ్. ఆహారాన్ని జీర్ణంచేసే జఠరాగ్ని బాగాపెరిగి అన్నిరకాల ఆహారపదార్థాలు అతిత్వరగా జీర్ణమై ఆహారం వంటబట్టి రక్తశుద్ధి, రక్తవృద్ధి కలిగి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

## పైత్యశాంతికి – చక్కెరపానీయం

శుభ్రంచేసిన కొత్తకుండలో నీళ్ళుపోసి ఆ నీరు బాగా చల్లబడిన తరువాత అందులో నీటినిబట్టి తగినంత పంచదార వేసి కరిగించాలి. తరువాత అందులో తగిన మోతాదుగా పావుచెంచా చిన్నఏలకులపొడి, పావుచెంచా లవంగాలపొడి, పావుచెంచా మిరియాలపొడి, ఒక గ్రాము పచ్చకర్పూరంపొడి వేసి కలిపి కొద్దికొద్దిగా సేవించాలి.

ఈ పానీయం సేవించడంవల్ల శరీరంలోని అతివేడి తగ్గి చల్లదనం పెరుగుతుంది. నీరసం, నిస్సత్తువ, బలహీనత హరించి బలం కలుగుతుంది. ఈ పానీయం చాలా తేలిగ్గా మనసుకు ఇంపుగావుండి శరీరంలో అధికమైన వాతాన్ని పైత్యాన్ని హరించివేస్తుంది. వాంతులను, అధిక దప్పికను, శరీరమంటలను, వేడిజ్వరాలను శాంతింపజేస్తుంది.

## ఇంటెల్లపాదికి – మధురమైన మామిడికాయ పానకం

పచ్చిమామిడికాయలు నీటిలోవేసి చిన్నమంటపైన అవి మెత్తబడే వరకు ఉడకబెట్టాలి. తరువాత తీసి చేతితో పిసికి వాటిలోని రసంతీయాలి. ఆ రసాన్ని శుభ్రపరచిన కొత్త కుండలో పోసి అందులో తగినంత పంచదార, చల్లని నీళ్ళు కలపాలి. ఆ తరువాత కొద్దిగా దోరగా వేయించిన మిరియాల పొడి, కొంచెం పచ్చకర్పూరంపొడి కలిపి మూతపెట్టాలి.

ఈ ఆమ్రఫలపానకాన్ని సేవిస్తుంటే మనసుకు మహానందమేకాక శరీరంలోని అన్ని ఇంద్రియాలకు తృప్తి కలిగి బలం చేకూరుతుంది. ఇది భీమసేనునితో నిర్మించబడింది.

## అతివేడిని హరించే – ధనియాల పానకం

తగినన్ని ధనియాలను రాతి రోట్లో వేసి రోటినిండా నీరుపోసి చేతితో బాగా పిసకాలి. తరువాత ఆ పదార్థాన్ని బట్టలో వేసి వడకట్టి ఆ ధనియాల నీటిని శుభ్రపరచిన కొత్త కుండలో పోయాలి. అందులో తగినన్ని పంచదార కలిపిన నీటిని కూడా కలిపి సువాసనకు ఒకటి రెండు గ్రాముల పచ్చకర్పూరంపొడి కలిపి మూతపెట్టి చల్లబరచాలి.

ఈ పానీయాన్ని సేవిస్తుంటే ఎంత భయంకరమైన వేడి అయినా క్షణాల్లో తగ్గిపోతుంది. ఆ వేడివల్ల పుట్టిన మంటలు, దురదలు, గుల్లలు, గడ్డలు, పగుళ్ళు కూడా హరించిపోతయ్.

## మంచి ఆరోగ్యానికి – మధురమైన మజ్జిగ

చక్కగా పుల్లగావున్న గేదెపెరుగులో నాలుగోభాగం నీరు కలిపి చిలికి వడకట్టి కుండలో పోయాలి. అందులో పొంగించిన ఇంగువపొడి, జిలకరపొడి, సైంధవలవణంపొడి, ఆవాలపొడి, రుచికి తగినంతగా స్వల్పమాత్రంగా కలిపి తాగితే అతిరుచిగా అతితృప్తిగా ఆరోగ్యమిస్తుంది.



నేలములకరసంలో తేనె కలిపి
రుద్దుతుంటే పేనుకొరుకుడు తగ్గుతుంది




# అమృతకేంద్రం, ఆరోగ్యసంద్రం - ఆవు

## క్షయవ్యాధికి - ఆవుపాలు

ఏనుగుపల్లేరుకాయలపొడి 200గ్రా, అశ్వగంధదుంపల పొడి 200గ్రా, పటికబెల్లం పొడి 200గ్రా, తీసుకొని మూడింటిని కలిపి వస్త్రఘాళితంపట్టి గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు అరటీచెంచా పొడి మోతాదుగా మంచినీటితో సేవించి అనుపానంగా గోరువెచ్చని ఆవుపాలను రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే క్షయరోగం హరించిపోతుంది.

## కంటివ్యాధులకు - ఆవునెయ్యి కాటుక

ఒక మట్టిప్రమిదలో స్వచ్ఛమైన దేశవాళి ఆవునెయ్యి పోసి అందులో దూదివత్తి వేసి వెలిగించాలి. ఆ వత్తి మంట తగిలేటట్లుగా ప్రమిదపైన ఒక రాగిపళ్ళాన్ని చుట్టూ పేర్చిన మూడు ఇటుకరాళ్ళపైన బోర్లించాలి. నెయ్యి మొత్తం అయిపోయేవరకు మంటపొగను పళ్ళెరానికి పట్టించాలి.

తరువాత పళ్ళెం చల్లబడ్డాక తీసి నిదానంగా మసినిగీకి అందులో కొద్దిగా ఆవునెయ్యి కలిపి వేలితో రుద్దితే కాటుక తయారౌతుంది.

ఈ కాటుకను వెండిభరిణెలోగాని, గాజుసీసాలోగాని భద్రపరచుకొని రోజూ స్త్రీలు పెసర బద్దంత మోతాదుగా కాటుకలాగా కంట్లో పెట్టుకుంటుంటే కంటి మంటలు, కంటి ఎరుపులు, కళ్ళవెంట నీరుకారడం, కంటిచూపు మందగించడంవంటి నేత్రవ్యాధులు క్రమంగా హరిస్తయ్.

## గజ్జి,చిడుము,దురదలకు - గోమూత్రం

దేశవాళి గోవునుండి ఉదయంపూట పట్టిన ప్రథమ గోమూత్రం బట్టలో ఏడుసార్లు వడకట్టి అరకప్పు మోతాదుగా తీసుకొని అందులో త్రిఫలచూర్ణం అరటీచెంచా కలిపి ఉదయం పరగడపున ఒకసారి, రాత్రి ఆహారానికి గంటముందు ఒకసారి రెండువారాలపాటు విడవకుండా సేవిస్తుంటే గజ్జి, తామర, చిడుము, దురదలు, దద్దుర్లవంటి చర్మసమస్యలు హరించిపోతయ్.

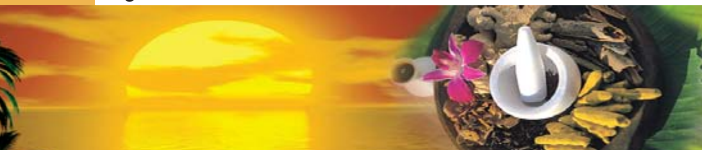


## చెవిపోటుకు,దురదకు,చీముకు - గోమూత్రం

పైన తెలిపినట్లుగా సేకరించుకున్న దేశవాళి గోమూత్రం 20గ్రా, తీసుకొని గోరువెచ్చగా వేడిచేసి అందులో సైంధవలవణం మూడుచిటికెలు కలిపి కరిగించి వడపోసి చుక్కలసీసాలో పోసుకోవాలి. రెండుపూటలా చెవుల్లో మూడుచుక్కలు వేస్తుంటే చెవిపోటు, చెవిలోచీముకారడం, చెవిలో దురద, చెవుల్లో పురుగులు దూరడంవంటి సమస్యలు మటు మాయమౌతయ్.

## దారుణమైన దురదలకు - ఆవుపేడ

దేశవాళి గోమాత నుండి సేకరించిన ఆవుపేడను బట్టలోవేసి పిండిన రసం 100గ్రా, వేపాకులరసం 50గ్రా, పసుపు 25గ్రా, సైంధవలవణం 25గ్రా, కలిపినూరి వంటికి పట్టించుకొని ఉదయకాలపు ఎండలో అది ఎండిపోయేవరకు కూర్చోవాలి. ఈ విధంగా వారంరోజులపాటు ఆచరిస్తూ లోనికి కూడా గోమూత్రాన్ని పావుటీకప్పు మోతాదుగా సమంగా మంచినీరు కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే దురదలు దూరమౌతయ్.



వారానికి రెండుసార్లు వేపనూనె తలకు రుద్దుతుంటే వెంట్రుకలు ఊడవు తెల్లబడవు



గతసంచిక తరువాయి...

# భారత మహిళామతల్లుల బహిష్టు రోగాలకు బహుసులభ యోగాలు-3

## బహిష్టునొప్పికి – వేపచిగురుయోగం

బహిష్టుసమయంలో చప్పిడి ఆహారనియమాలు పాటించకుండా ఉప్పు, కారం, మాంసం, మసాలాలవంటి తీవ్రపదార్థాలు వాడటంవల్ల బహిష్టులో హెచ్చుతగ్గులు కలుగుతూ వాయుప్రేరణతో బహిష్టునొప్పి కలుగుతుంది.

అలాంటి నొప్పికి వెంటనే ఇంటిముందున్న వేపచెట్టును పూజించి దానినుండి అయిదు వేపచిగుళ్ళు తీసుకొని మెత్తగానూరి గోలీచేసి దాన్ని ఉసిరికపండంత తాజావెన్న మధ్యలో పెట్టి మింగాలి. లేదా లేతవేపాకులు కొంచెం అల్లంరసంతో నూరి గోలీచేసి మింగవచ్చు. మింగిన కొద్దిసేపటికే ఋతుశూల తగ్గుతుంది. అయితే రెండోరోజు మూడో రోజు కూడా నొప్పి ఉన్నా లేకపోయినా అలాగే సేవించాలి.

అంతేగాక మరోరెండు బహిష్టులకు కూడా ఇలాగే వేపచిగురును వెన్నతో సేవిస్తే ఆ తరువాత నాలుగో బహిష్టుకు గర్భాశయశుద్ధి జరిగి బహిష్టునొప్పి రాకుండా ఉంటుంది.

## దీర్ఘకాల భయంకర బహిష్టునొప్పికి – సొంఠిగుటికలు




కొంతమంది స్త్రీలుకు గర్భాశయంలో మలినపదార్థాలు, వాయువులు చేరడంవల్ల బహిష్టులో భరించలేనంత తీవ్రమైన కడుపునొప్పి లేదా నడుంనొప్పి వస్తుంటుంది.

అలాంటివారు దోరగా వేయించి దంచిన సొంఠిపొడి 20గ్రా, పిప్పళ్ళపొడి 20గ్రా, మిరియాలపొడి 20గ్రా, సైంధవలవణంపొడి 20గ్రా, పొంగించిన ఇంగువపొడి 20గ్రా, తెల్ల ఉల్లిగడ్డల (ఆనియన్) రసం 20గ్రా, పగలగొట్టిన గచ్చకాయలలోని పప్పు మాత్రమే 20గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి వేడినీళ్ళతో గుజ్జులాగా నూరి కుంకుడుగింజలంత గుటికలు కట్టి నీడలో బాగా గాలి తగిలేచోట ఎండించి నిలవజేసుకోవాలి.

తీవ్ర బహిష్టునొప్పితో బాధపడే మా ఆడబిడ్డలు ఈ గుటికలను బహిష్టు వచ్చినరోజు నుండి వరుసగా 4రోజులపాటు మూడుపూటలా నొప్పి తీవ్రతనుబట్టి పూటకు ఒకటి లేదా రెండుమాత్రలు చల్లని మంచినీటితో సేవించాలి. దీనివల్ల ఋతుశూల హరించిపోతుంది.

## ప్రతిస్త్రీ బహిష్టులో – ఏ నియమాలు పాటించాలి?

**1)** బహిష్టులో ఉన్నప్పుడు శరీరానికి శ్రమకలిగే పనులు చేయకూడదు **2)** వాహనాల మీదగాని, నడిచిగాని, పరుగెత్తిగాని ప్రయాణంచేయకూడదు **3)** ఆహారంలో కారం,ఉప్పు, పులుపు, చేదు, వగరు, మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, మసాలాలు, బిర్యానీలు పూర్తిగా ఆ నాలుగు రోజులు నిషేధించాలి. **4)** ఆ నాలుగురోజులు అన్నం, పెసరపప్పు, నెయ్యి, పాలు, చక్కెర మాత్రమే ఆహారంగా సేవించాలి. **5)** పొరపాటుగా కూడా భర్త బలవంతం చేసినప్పటికీ సంసారంలో పాల్గొనగూడదు.

ప్రియమైన సోదరీమణులారా! మీ జీవితం ఏ వ్యాధులకు గురికాకుండా సంపూర్ణాయురారోగ్యాలతో వెలిగిపోవడం కోసం నిత్యజీవితంలో మీరు పాటించవలసిన ఆరోగ్యనియమాలను మీ ముందుంచుతున్నాం. ఉత్సాహంతో చదివి స్ఫూర్తితో ఆచరించి స్వయంకృషితో జీవితాన్ని నిండుపున్నమి వెన్నెలగా తీర్చిదిద్దుకోండి.



ఈ నియమాలను తూచా తప్పకుండా పాటించే స్త్రీలకు జీవితకాలంలో ఏ విధమైన గర్భాశయసమస్యలు ఉత్పన్నం కాబోవని మా ప్రియమైన ఆడబిడ్డలు తెలుసుకోవాలి.



## బహిష్టు ఎందుకు ఆగిపోతుంది?

1) ఈ ఆధునికయుగంలో స్త్రీలకు కనీసశారీరకశ్రమగాని, దేహవ్యాయామంగాని లేకపోవడంవల్ల 2) పైన తెలిపిన బహిష్టునియమాలను ఆచరించకపోవడంవల్ల 3) ప్రతి స్త్రీ ప్రథమరజస్వల అయిననాటి నుండి రోజూ మరువకుండా తినవలసిన నువ్వులు, కొబ్బరి, బెల్లం, మినుములవంటి పదార్థాలను తినకుండా పూర్తిగా మానివేయడంవల్ల 4) శరీరంలో అధికమైన కొవ్వు పెరిగి జీవరసాయనాల (హార్మోన్లు) చర్యలు బలహీన పడటంవల్ల బహిష్టులో మార్పులు వస్తున్నయ్.

5) అంతేగాక వేళకు తగిన శక్తివంతమైన ఆహారం భుజించక మాంసం, కొవ్వు, రక్తం తగ్గిపోయి దేహం కృశించడంవల్ల 6) పండుగలని పూజలని వ్రతాలని నోములని ఆ దినాల్లో సహజంగా రాబోయే బహిష్టును ఇంగ్లీష్‌గోలీల సేవనతో బలవంతంగా ఆపడంవల్ల 7) రోజుకొక దేవుడి పేరుతో వేళకు భుజించకుండా అతిగా ఉపవాసాలుండటంవల్ల స్త్రీలకు గర్భాశయంలో దోషాలు ప్రకోపించి బహిష్టును సక్రమంగా రాకుండా అస్తవ్యస్తం చేస్తయ్.

అలా రెండునెలలకు లేదా మూడునాలుగు అయిదునెలలకొకసారి కూడా మందుగోలీలు మింగడంవల్ల మాత్రమే వస్తున్న అక్రమబహిష్టును సక్రమంగా ఎలా మార్చుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

## ఆగిన బహిష్టును రప్పించే - ఆహారయోగాలు

నువ్వులయోగం : పావులీటర్ మంచినీటిలో నలగ్గొట్టిన రెండు టీచెంచాల నల్లనువ్వులు వేసి మూడోవంతు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి అందులో త్రికటుకచూర్ణం 3గ్రా, బెల్లం 30గ్రా, కలిపి గోరువెచ్చగా పరగడపున సేవిస్తుంటే ఆగిన బహిష్టు మరలా వస్తుంది. (లేదా)

కాచుయోగం : కప్పు పాలల్లో అరచెంచా చక్కెర, అరచెంచా నెయ్యి, పావుచెంచా కాచు (కవిరి) పొడి కలిపి రెండు పూటలా పదిరోజులపాటు తాగుతుంటే బహిష్టు మరలా వస్తుంది. (లేదా)

ఉలవకట్టుయోగం : ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో నల్లఉలవలు 10గ్రా, వేసి కప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి గోరువెచ్చగా చేసి బెల్లం 30గ్రా, కలిపి పరగడపున తాగుతుంటే బహిష్టు వస్తుంది. (లేదా)

శనగకట్టుయోగం : రక్తహీనతవల్ల బహిష్టు ఆగిపోయిన స్త్రీలు, పావులీటర్ మంచినీటిలో మంచిశనగలు 20గ్రా, వేసి మూడోవంతు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత మాత్రమే అందులో కప్పు వేడిపాలు, ఒకచెంచా పంచదార, ఒకచెంచా తేనె కలిపి రోజూ సేవిస్తుంటే మూడునుండి ఆరుమాసాల్లో రక్తదోషం, రక్తహీనత హరించి రక్తవృద్ధి కలిగి తిరిగి సహజంగా బహిష్టు మొదలౌతుంది. (లేదా)

జీలకర్రయోగం : జీలకర్రను 100గ్రా, తీసుకొని శుభ్రంగా చెరిగి దోరగా వేయించి దంచి జల్లించి సమంగా కండచక్కెరపొడి కలిపి రెండుపూటలా 10గ్రా, తింటుంటే బహిష్టు తిరిగివస్తుంది. శుభం.

(వచ్చే సంచికలో మరికొన్ని బహిష్టుసమస్యల పరిష్కారాలు తెలుసుకుందాం)



వేడినీటిలో ఉప్పు కలిపి కరిగించి
రుద్దుతుంటే ఊడిన వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్

గతసంచిక తరువాయి...

# పురుషుల వీర్యంలోని జీవకణాల వృద్ధికి ఆసన ప్రాణాయామ ఆహారనియమాలు







**9. మూలబంధం :** సుఖాసనం లేదా పద్మాసనంలో కూర్చోని రెండు అరచేతులు తొడలపై అనించి ఉంచి వత్తిడి కలిగిస్తూ గాలిని పూర్తిగా బయటకు వదిలి గుదకండరాలను పురుషజననేంద్రియాలను బిగపట్టడం వదలడం 10 నుండి 20 సార్లు చేయాలి.

**10. ఉదరచాలనం :** సుఖాసనంలో కూర్చోని గాలి బయటకు వదిలి పొట్టను బయటకు లోపలకు 20 నుండి 30 సార్లు ఆడించాలి.




**11. కపాలభాతి ప్రాణాయామం:** సుఖాసనంలో గాని వజ్రాసనంలోగాని కూర్చోని నాభినుండి గాలిని వేగంగా బయటకు కొట్టాలి. ఇలా యధాశక్తి చేస్తూ మధ్యమధ్యన కొంచెం విశ్రాంతి తీసుకుంటూ రెండు నుండి పదినిముషాల వరకు కొనసాగించాలి.

## ఆసన - ఫలితాలు

- పురుష జననేంద్రియాలు అనగా వృషణాలు, పురుషాంగం వీటికి సంబంధించిన ఉబ్బి ఉన్న (హైడ్రోసిల్), వంకర తిరిగిన రక్తనాళాలు (వెరికోసిల్), శుద్ధిచెంది బలంగా, ధృఢంగా తయారౌతయ్.
- రక్తనాళాలలో పేరుకుపోయిన చెడుపదార్థం బహిష్కరింపబడుతుంది.
- జీవకణాలశక్తి ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. దాంపత్య సుఖానికి అర్హత ఏర్పడుతుంది. స్వప్నస్కలనం అరికట్టబడుతుంది.
- మనోధైర్యం పెరుగుతుంది. వీర్యనాళాలలో ఏర్పడ్డ రాళ్ళు కరిగిపోతయ్.
- సంతానం కలుగుతుందనే నమ్మకం ఏర్పడుతుంది. ఇలా అన్నివిధాలుగా సంపూర్ణ సంసారికశక్తి కలుగుతుంది.

సూచన : పైన వివరించిన ఆసనాలన్ని మంచి గాలి వెలుతురు ఉన్న స్థలంలో తూర్పుకు అభిముఖంగా కూర్చోని చేయాలి.

## అరచేతిలో ఒత్తిడితో - జననాంగాలకు ప్రేరణ



పక్కచిత్రంలో చూపిన విధంగా మణికట్టు క్రిందిభాగంలో అరచేతివైపు రెండుప్రక్కల నాలుగుకేంద్రాలలో రెండురెండు నిముషాలపాటు వత్తిడి కలిగించండి. ఆహారానికి గంట ముందుగా రెండుపూటలా పైనతెలిపిన విధంగా అరచేతులలో ఒత్తిడి కలిగిస్తూ ఉంటే మెదడు నుండి జననాంగాలకు వీర్యవాహకనాడులకు ప్రేరణ కలిగి అవి శక్తివంతంగా పనిచేయ గలుగుతయ్. అశ్రద్ధ చేయకుండా పూర్తి విశ్వాసంతో చెప్పింది చేయండి.

## లోహపానీయంతో - వీర్యశక్తి పెరుగుదల

మేలిమి బంగారం 15గ్రా॥, స్వచ్ఛమైన (0.999) వెండి 30గ్రా॥, చిలుములేని స్వచ్ఛమైన రాగి 60గ్రా॥ ఈ మూడు లోహాలను శుభ్రంగా కడిగి తుడిచి ఒకగాజుసీసాలో నిలువచేయండి

రోజు ఉదయంపూట ఆరుగ్లాసుల మంచినీటిలో ఆ లోహాలను వేసి చిన్నమంటపైన రెండు గ్లాసుల నీరు మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి ఉదయం సాయంత్రం ఒకగ్లాసు చొప్పున గోరువెచ్చగా తాగాలి. తాగిన తరువాత ఒకగంటవరకు మరే పానీయం ఇతర పదార్థాలు సేవించకూడదు.

దీనివల్ల శరీరంలోని జీవధాతువులు పరిపుష్టమై వీర్యంలో జీవకణాల పెరుగుదలకు వీలు కలుగుతుంది. శారీరక దారుఢ్యం కూడా పెరుగుతుంది.



పూర్వం మనఇండ్లలో వెండిపళ్లెం దాని మధ్యలో బంగారపు పూవు వేసిఉంచి ఆ పళ్ళెంలో భోజనం చేసేవారు. రాగి పాత్రలోని నీరు తాగేవారు. అందువల్ల నాటి పురుషులకు వీర్యశక్తి తగ్గేదికాదు. అదే పైన తెల్పిన లోహపానీయ రహస్యం.



## తైల మర్దనం - వీర్యవర్ధనం

✡ రోజు ఉదయం లేక సాయంత్రం తప్పకుండా ఆపాదమస్తకం గోరువెచ్చని నువ్వులనూనెతో లోపలికి ఇంకేవరకు సున్నితంగా మర్దన చేసుకోవాలి. మర్దనలో తైలం రుద్దడం, కండరాలు తిప్పడం, పిసగడం, మొదలైన పద్ధతులు పాటించాలి. తెలియకపోతే స్వయంగా కలిసి తెలుసుకోవాలి.

✡ పురుషులు రాత్రి పడుకునేముందు తమ పురుషాంగానికి ముందుభాగం కొంచెం వదిలేసి వెనకభాగం మొత్తం అశ్వగంధతైలం రుద్దుకోవాలి. దీనివల్ల అంగం వాలిపోవడం జరగదు.

✡ తైలమర్దనం తరువాత సుగంధస్నానచూర్ణంతో శరీరానికి నలుగుపెట్టి స్నానంచేయాలి. దీనివల్ల జననేంద్రియాలతో సహా శరీరం మొత్తం గట్టిపడుతుంది. వృషణాలలోని వీర్యవాహక నాడులలో పేరుకున్న పదార్థాలు తొలగించబడి వీర్య కణాల ప్రసారానికి అవకాశం కలుగుతుంది.

సూచన: వీర్యకణాల అభివృద్ధికోసం అందరికీ అయుర్వేదం కార్యాలయానికి వచ్చి వైద్యులను సంప్రదించి తగిన ఔషధాలను కూడా పొందవచ్చు.

## వీర్యకణాల అభివృద్ధికి - తీసుకోవలసిన ఆహారం

☞ పాలిష్ తక్కువున్న పాతబియ్యం,గోధుమలు,యవ్వలు,తెల్లజొన్నలు మొదలైన ధాన్యాలలో దొరికినవి వాడుకోవాలి.

☞ ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి, ఆవుపెరుగు, ఆవుమజ్జిగ, గేదెనెయ్యి, గేదెపాలు, గేదెమజ్జిగ సేవించవచ్చు

☞ ఉసిరికకాయ, కొబ్బరిపచ్చడి క్యారెట్, బీట్‌రూట్, విత్తులతోసహా దోసకాయ, నీరుల్లి (ఉల్లిగడ్డ) రోజూ వాడుకోవాలి.

☞ నువ్వులపొడి, నువ్వులనూనె, గంగపాయిలకూర, బచ్చలికూర, పాలకూర, మునగపువ్వుకూర, లేతమునగఆకు కూర, లేతమునగకాయలకూర, మెంతికూర మొదలైనవి సేవించాలి.

☞ లేతబెండకాయలు, బూడిదగుమ్మడికాయ, అరటికాయ, నేతిలో వేయించిన మినప వడియాలు లేదా మినుప సున్నిఉండలు,అప్పడాలు,మిరియాలు,నేతిలో వేయించిన వెల్లుల్లి (ఎల్లిగడ్డ),అల్లం,సైంధవలవణం ఉపయోగించాలి.

☞ బార్లీపాయసం, గోధుమపాయసం, బియ్యంపాయసం, నేతి మినపగారెలు, మొదలైన పదార్థాలలో లభ్యమైనవి, అనుకూలమైనవి కొన్నికొన్ని సేవించాలి. కొబ్బరి బెల్లం, నువ్వులు బెల్లంతో తయారుచేసిన లడ్డూలు తినాలి.

☞ రోజు మొత్తంలో ఒకపూట తమ ఆకలినిబట్టి, జీర్ణశక్తినిబట్టి దిగువ ఇచ్చిన కూరగాయలలో, పండ్లలో మీకు లభ్యమైనవి నేరుగా తినడం లేదా రసాలు తీసుకొని సేవించాలి.

☞ అక్రోట్‌పండ్లు, ఆపిల్‌పండ్లు, అరటిపండ్లు, ద్రాక్షపండ్లు, దానిమ్మపండ్లు, నేరేడుపండ్లు, మర్రిపండ్లు, రావిపండ్లు, మేడిపండ్లు, మామిడిపండ్లు, మొదలగునవి.

☞ క్యారెట్ , బీట్‌రూట్, టమాట కలిపి చేసిన గ్లాసురసం ఒక చెంచా తెనె కలిపి సేవించాలి.

☞ నిద్రపోయేముందు జీవనవేదం గ్రంథంలో చెప్పిన విధంగా బాదంపాలు తయారుచేసుకొని తాగాలి.

సూచన : పైన తెలిపిన ఆహారపదార్థాలను ఉదయం 9-11 గంటల మధ్య ప్రథమ భోజనంగానూ మరలా రాత్రి 7-8 గంటల మధ్యన ద్వితీయ భోజనంగానూ సేవించాలి. మధ్య మధ్యన పండ్లరసాలుగాని, పాయసాలుగాని, పాలుగాని సేవించాలి. ఇలా సేవించడంవల్ల శరీరంలో వీర్యశక్తి అపారంగా పెరుగుతుంది. శుభం.

గతసంచిక తరువాత...

# సొరియాసిస్ (PSORIASIS) అనబడే భయంకర మండల కుష్టును - ఎలా మట్టుబెట్టాలో తెలుసుకోండి!-2



## పురుగుమందుల పంటలు తింటుంటే సొరియాసిసే కాదు - ఏ వ్యాధి ఎప్పటికీ తగ్గదు

సొరియాసిస్‌వంటి అనేకరకాల చర్మరోగాలుగాని, రక్తపోటు గుండెపోటు పక్షవాతంవంటి వ్యాధులుగాని ఏవైనాసరే రక్తదోషం ఏర్పడినప్పుడు ఆ దోషం పరిష్కారమై రక్తశుద్ధి కానంతవరకు పూర్తిగా తగ్గనేతగ్గవు. ఎలాగంటే ఈ వ్యాసంలో సొరియాసిస్ వ్యాధి తగ్గడంకోసం సూచించే మార్గాలను మీరు అనుసరించడం ద్వారా క్రమక్రమంగా రక్తం శుద్ధికావడం మొదలౌతుంది.

అదే సమయంలో మీరు రోజూ తినే అన్నం, కూరగాయలద్వారా అవి పండించడం కోసం వేసిన పురుగుమందుల విషాలు శరీరం లోపలికి పోతూ రక్తంలో చేరుతూ రక్తాన్ని పాడుచేస్తూనే ఉంటయ్. ఈ ప్రక్రియ జరుగుతున్నంతకాలం వ్యాధులు తగ్గుతున్నట్లుగా అనిపించడం మరలా వస్తుండటం జరుగుతుంది.

కాబట్టి ఈ భయంకర చర్మవ్యాధినుండి పూర్తిగా విముక్తి పొందాలనుకుంటే పురుగుమందుల పంటలను నిషేధించి, సేంద్రీయఎరువులతో పండిన ధాన్యాలను, కాయగూరలను మాత్రమే భుజించాలి. ప్రస్తుతం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా చాలా ప్రాంతాల్లో సేంద్రీయపంటలు పండిస్తున్న విషయం తెలుసుకొని వారి నుండి సేంద్రీయ ధాన్యాలను సేకరించి వాడుకోండి.

## సొరియాసిస్ నివారణకు - ఇంట్లో ఏ మార్పులు చేయాలి?

1) తెల్లవారుజామున 4 లేక 5 గంటల మధ్య నిద్రలేవడం, రాత్రి 10 లేక 11 గంటల మధ్య నిద్రించడం అలవాటు చేసుకోవాలి. 2) ఉదయం 10 గం. లోపు మొదటిభోజనం రాత్రి 8గం. లోపు రెండోభోజనం, మధ్యాహ్నం అల్పాహారం సేవించడం మొదలుపెట్టాలి. 3) పేస్టులు మాని వేపపుల్లలతోగాని, ఆయుర్వేద దంతచూర్ణాలతోగాని పళ్ళు తోముకోవాలి. 4) షాంపోలు మాని కుంకుడు లేదా శీకాయపొడితోనే తలస్నానంచేయాలి. 5) స్నానానికి సబ్బులు నిషేధించి సున్నిపిండి మాత్రమే ఉపయోగించాలి. 6) ఫ్రిజ్లోని నీళ్ళుగాని, కూరగాయలుగాని, పండ్లుగాని ఏవీ ముట్టుకోగూడదు. కుండలోని నీళ్ళు తాగుతూ, ఏరోజుకారోజు తాజా కాయగూరలు మాత్రమే వాడుకోవాలి.

7) కూరల తయారీలో ఇతర నూనెలవాడకం మానివేసి వంటాముదంతో మాత్రమే తాలింపు పెట్టుకోవాలి. 8) ఆహారంలో మామూలు ఉప్పుకు బదులు సైంధవలవణమే వాడుకోవాలి. 9) చింతపండు, నిమ్మకాయ, టమాటావంటి పులుపును పూర్తిగా వర్జించి వాటికి బదులుగా నాలుగైదు ఎండు ఉసిరికముక్కలు నీటిలో మెత్తగా నానబెట్టి చింతపండుకు బదులు కూరల్లో వేసుకోవాలి. 10) పచ్చి మిరపకాయలు నిషేధించి కూరల్లో కొద్దిగా ఎండు మిరపకాయల కారం, కొద్దిగా మిరియాలపొడి కలిపి కారానికి బదులుగా వాడుకోవాలి. 11) టెర్లిన్, టెరికాటన్, సిల్క్, జీన్స్‌వంటి గాలి ఆడని బట్టలను తీసివేసి పలుచగా గాలి ఆడేటట్లుగావుండే దేశవాళి నూలుబట్టలనే ధరించాలి. ఈ మార్పులు చేసుకొని ముందు చెప్పబోయే విధంగా వ్యాధి నిర్మూలనా విధానాలను తూచా తప్పకుండా పాటించండి.





## స్థిరసంకల్పంతో - సోరియాసిస్‌ను సంహరించండి

ప్రియమైన సోరియాసిస్ వ్యాధిగ్రస్తులారా! తెలిసోతెలియకో మనం గతంలో చేసిన పొరపాట్లే ఆరోగ్యానికి గ్రహపాట్లుగామారి ఇలాంటి భయంకర వ్యాధి సంభవించిందని గుర్తించండి. అదే సమయంలో ఈ భయంకరవ్యాధికి ప్రపంచంలో మందులేదని, ఇది ఎప్పటికీ పూర్తిగా తగ్గనే తగ్గదని, బ్రతికినంతకాలం ఏవోమందులు మింగుతూ కాలక్షేపం చేయడంతప్ప మార్గాంతరంలేదని చెప్పేవారి మాటలను మీ మనసు నుండి సమూలంగా తీసివేయండి.

మానవుడు స్థిరసంకల్పంతో శ్రద్ధాళువై స్వయంకృషిని ఆరంభిస్తే అతనికి లొంగని సమస్య ఈ భూప్రపంచంలో ఏదీ లేదని పదేపదే భావించండి. ఇప్పటికే మీ మనసుల్లో ఉన్న అతికోపం, అత్యాశ, అసూయాద్వేషాలు మొదలైన మానసిక వికారాలను ప్రయత్నపూర్వకంగా ధ్వంసంచేసి, 'నా జీవితంలో అన్నింటికన్నా నా ఆరోగ్యాన్ని దివ్యంగా కాపాడుకోవడమే మిన్న' అనే తలంపుతో సదా నిర్మలంగా ప్రశాంతంగా చిరునవ్వుతో సహనభావంతో ప్రియ భాషణంతో మనసును నిండుపున్నమి వెన్నల్లాగా తెల్లగా మార్చుకోండి.

అలా మార్చుకోకుండా మానసిక రుగ్మతలతో ఉంటే ఆ రుగ్మతలవల్ల మనసునుండి పుట్టే అత్యంత వికృతమైన విషరసాయనాలు రక్తంలో కలిసి జబ్బును మరింత వికృతంగా మారుస్తయ్. కాబట్టి ముందుగా మనసును శుద్ధిచేసుకొని ఆ తరువాత క్రింద చెప్పబోయే ఔషధమార్గాలను ఆచరించడానికి పూనుకోండి.

## గోమూత్ర ఔషధంతో
## ఘోర సోరియాసిస్‌కు - గోరీ కట్టండి

మనదేశంలో తరతరాలుగా గోమూత్రాన్ని దేవుని తీర్థంతో సమానంగా భావిస్తూ ఇంటెల్లపాది ప్రతీరోజు పరగడపున సేవించడం, అలాగే గోమూత్రంతో దేవాలయాలను కడగడం, ఆవుపేడను విభూతిగా మార్చి పరమశివుని ప్రతిరూపమైన వరప్రసాదంగా నుదుటిన, ఉదరాన, భుజాలకు ధరించడం, గోవును సాక్షాత్తు జగన్మాత అంశగా భావించి పూజించడం నేటి ఆధునికులకు తెలియకపోవచ్చు.

ఈనాడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రసిద్ధ వైద్యశాస్త్రవేత్తలంతా భారతీయ గోమూత్రంతో అనేక ఘోరవ్యాధులను నాశనం చేయవచ్చని తమ పరిశోధనలద్వారా రుజువుచేసిన సత్యాన్ని ఇంటర్నెట్‌లలో మీరు దర్శించవచ్చు. గోమూత్రం గోమయం (ఆవుపేడ) ఇవి అసహ్యమైనవి కావని వీటిద్వారా సోరియాసిస్, క్యాన్సర్, కిడ్నీలవిఫలంవంటి క్రూరమైన వ్యాధులను సమూలంగా కూకటివేళ్ళతో పెళ్ళగించివేయచ్చని మీరు తెలుసుకోవాలి. సోరియాసిస్‌కు గోమూత్రాన్ని గోమయాన్ని ఏ విధంగా వాడుకోవాలో వచ్చే సంచికలో తెలుసుకుందాం (సశేషం)



### చర్మసమస్యలు, పళ్ళ సమస్యలు - ఇంకా చాలా సమస్యలు తీరినయ్

ఆయుర్వేద మహర్షి ఏల్చూరిగురువుగారికి నా హృదయపూర్వక నమస్కారాలు. మీరు టి.విల్లో చెబుతున్న మార్గాలను అనుసరించి ఇంట్లో మనం రోజూ వాడే ఆహారపదార్థాలతోనే మందులు తయారుచేసి వాడుతున్నాం. వాటిలో కొన్ని...

1) అగస్త్యలేహ్యం : వాము,నెయ్యి, కలకండ సమభాగాలుగా తీసుకొని లేహ్యన్నిచేసి వాడుతున్నాం. కడుపునొప్పి, కడుపులో ఉన్న పురుగులు తగ్గినయ్. ఆరోగ్యం బాగుంది.

2) చర్మరోగానికి పిచ్చికుసుమాకురసం, నువ్వులనూనె సమభాగాలుగా తీసుకొని లేపనంచేసుకున్నాను. చర్మసమస్యలు తీరినయ్.

3) ఉత్తరేణిఆకుపొడి, మిరియాలు, ఏలకులు, సైంధవలవణం, దాల్చినచెక్కలను కలిపి పొడిచేసి పళ్ళపొడి తయారుచేశాం. ఇంటిళ్ళపాది వాడుతున్నాం. పళ్ళు దృఢంగా తయారైనయ్. దంత సమస్యలు తగ్గినయ్. ఇంకా ఇటువంటి ఎన్నో మార్గాలను అనుసరిస్తూ నేను మా ఇంట్లోవారందరమే కాకుండా మా చుట్టుప్రక్కలవారందరము కూడా ఆయుర్వేదవిజ్ఞానాన్ని ఆచరిస్తున్నాం. జై ఆయుర్వేదం

పి. అరవింద్, కొత్తపేట, ధర్మవరం అనంతపురం, సెల్ : 9490442842

# స్వయంకృషితో - కేశసౌందర్యం సాధించండి

## కేశసౌందర్యానికి - నిమ్మకాయ షాంపో

రెండు నిమ్మపండ్లను తీసుకొని మెత్తగా నలిపి సగానికి కోసి లోపలి గింజలన్నీ తీసివేసి బాగా పిండగా వచ్చిన రసాన్ని ఒక కప్పులోకి తీసుకోవాలి. అందులో రెండు కప్పుల వేడినీరు కలిపి బాగా కలదిప్పాలి. ఇదే నిమ్మకాయ షాంపో.

ఈ పదార్థాన్ని నిదానంగా కొద్దికొద్దిగా చేతులోకి తీసుకొని తలవెంట్రుకల కుదుళ్ళలోకి ఇంకేటట్లుగా మృదువుగా మర్దనచేయాలి. అరగంటాగి శీకాకాయపొడితో తలస్నానం చేయాలి. తల ఆరిన తరువాత క్రింద చెప్పబోయే తైలాన్ని తలకు రాసుకోవాలి.

## వెంట్రుకలకు - నిమ్మతైలం

గానుగలో ఆడించిన స్వచ్ఛమైన కొబ్బరినూనె పావుకేజీ తీసుకొని దాన్ని మట్టి లేదా గాజు లేదా పింగాణీ పాత్రలో పోసి ఎండలోపెట్టాలి. అందులో గింజలు తీసిన రెండు నిమ్మకాయలను చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కత్తిరించి వేయాలి. ఆ తైలాన్ని వరుసగా 10 నుండి 15 రోజులపాటు ఎండలోనే ఉంచి ఆ తరువాత బట్టలో వడకట్టుకొని గాజు సీసాలో నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని వెంట్రుకల కుదుళ్ళలోకి చొచ్చుకుపోయే విధంగా రుద్దాలి. ఇలాచేస్తుంటే వెంట్రుకలూడటం, చుండ్రు, దురదలు, వెంట్రుకలు తెల్లబడటం, బట్టతల మొదలుకావడంవంటి సమస్యలన్నీ పరిష్కార మౌతాయ్.

## మిలమిల మెరిసే వెంట్రుకలకు - మిరియాలతైలం

స్వచ్ఛమైన కొబ్బరినూనె 250గ్రా, తీసుకొని కళాయి పాత్రలో పోయాలి. చిన్నమంటమీద మరిగిస్తూ, చిన్నచిన్న ముక్కలుగా నలగొట్టిన 15 మిరియాల ముక్కలను అందులో వేయాలి. చాలా చిన్నమంటమీద మిరియాల ముక్కలు నల్లబడేవరకు మరిగించి తైలాన్ని వడపోసుకొని చల్లార్చి గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోవాలి.

రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు ఈ తైలాన్ని వెంట్రుకలకు మృదువుగా మర్దనచేస్తుంటే అవి మృదువుగా పొడవుగా దట్టంగా నల్లగా పెరుగుతాయ్.

## వందేళ్ళ కేశసంపదకు భృంగరాజాదిచూర్ణం

పరిశుభ్రమైన నీటి ఒడ్డున పెరిగిన గుంటగలగర మొక్కలను సమూలంగా తెచ్చి కడిగి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించిన పొడి 100గ్రా, పండు ఉసిరికను తెచ్చి పగలగొట్టి విత్తనాలు తీసి ఎండబెట్టి దంచి జల్లించిన పొడి 100గ్రా, దోరగా వేయించి దంచి జల్లించిన నల్లనువ్వులపొడి 100గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 100గ్రా, కలిపి నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం పట్టి రెండుపూటలా ఒక టీచెంచా పొడి మంచినీళ్ళతో సేవించి అనుపానంగా ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని పాలు తాగుతుంటే వందేళ్ళవరకు తరగని కేశసంపద సిద్ధిస్తుంది.

## ఊడిన వెంట్రుకలు మళ్ళీ మొలచినయ్



పూజ్య ఆయుర్వేద పండిత ఏల్చూరిగురువుగారికి నా హృదయపూర్వక పాదాభివందనం చేస్తున్నాను. నాకు డెంగ్యూ, మలేరియా జ్వరాలు వెంటవెంటనే రావడంవల్ల విపరీతంగా తలమధ్య భాగమంతా జుట్టురాలిపోయి ఖాళీ అయింది. అప్పుడు బి.హెచ్.ఇ.ఎల్ లోని అందరికి ఆయుర్వేదం శాఖ వారిని కలిసినప్పుడు వారు మహాభృంగరాజతైలం, కేశవృద్ధికరచూర్ణం అనే ఆయుర్వేద షాంపో ఇచ్చి అవి వాడే విధానాలు, ఆహారంలో మార్పులు, ముద్రలు చెప్పారు. అవి మొదలుపెట్టిన మూడువారాల్లోనే జుట్టుఊడటం ఆగి కొత్త వెంట్రుకలు తిరిగి మొలకెత్తటం జరిగింది. ఏల్చూరి గురువుగారికి ధన్యవాదాలు.

సుధాకర్, హైదరాబాద్, సెల్ : 9849774182



# మూత్రరోగాలు - ముచ్చటైన యోగాలు

## అతి మూత్రానికి - అతిబల

అతిబలచెట్టు వేళ్ళు తెచ్చి దంచి జల్లించి పొడిచేయాలి. దాంతో సమానంగా పటికబెల్లం, మధుమేహముంటే తాటి కలకండ కలిపి నిలవజేసుకోవాలి. రెండుపూటలా 10గ్రా, చూర్ణం పావులీటర్ దేశవాళి ఆవుపాలలో కలిపి సేవిస్తుంటే 15 రోజుల్లో అతిమూత్రం హరించిపోతుంది.




## మూత్రబంధానికి - యవక్షారం

యవక్షారచూర్ణం 3గ్రా, కండచక్కెరపొడి 5గ్రా, తీసుకొని ఈ రెండింటిని పావులీటర్ మంచినీటిలో కలిపి ఉదయం, సాయంత్రం తాగాలి. లేదా సొంఠిపొడి 5గ్రా, ఏనుగుపల్లేరుకాయల పొడి 10గ్రా, కలిపి ఒకగ్లాసు నీటిలో వేసి సగానికి మరిగించి వడపోసి అందులో యవక్షారం 3గ్రా, కలిపి రెండుపూటలా సేవించాలి. ఇలా సేవిస్తుంటే మూత్రబంధం హరించిపోయి బిగుసుకున్న మూత్రనాళాలు తెరచుకొని మూత్రం ధారాళంగా బయటకు వస్తుంది.

## మూత్రంలో మంటకు - కొబ్బరిపూలు

కొబ్బరిపూలను దంచి తీసిన రసం 30గ్రా, మేకపాలు 50గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 20గ్రా, కలిపి రోజూ ఉదయం పరగడుపున తాగుతూ ఒకగంట వరకు మరే ఇతర పదార్థాలు సేవించకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. దీనివల్ల మూత్రంలో మంట, మూత్రం బిగుసుకపోవడం, అలాగే మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడటం, ఇలా మూత్రసంబంధమైన సకల మేహ రోగాలు హరించి శరీరానికి బలం కూడా కలుగుతుంది.

## మూత్రంలో రక్తం పోతుంటే వెదురాకు కషాయం

గ్లాసు మంచినీటిలో వెదురాకు 10గ్రా, వేసి కప్పు కషాయానికి మరిగించాలి. అందులో దోరగా వేయించి దంచి జల్లించిన మిరియాలపొడి మూడునాలుగు చిటికెలు వేసి ఉదయం సాయంత్రం సేవిస్తుంటే మూత్రంగుండా రక్తం పోవడమనే రక్తమూత్రవ్యాధి తగ్గిపోతుంది.

## అన్ని మూత్రరోగాలకు - గోమూత్ర శిలాజిత్

శుద్ధిచేసిన గోమూత్ర శిలాజిత్ చూర్ణం 100గ్రా, చిన్న ఏలకులపొడి 100గ్రా, దోరగా వేయించి దంచి జల్లించిన పిప్పళ్ళపొడి 100గ్రా, కలిపి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు 5గ్రా, మోతాదుగా మంచినీటితో రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే అతిమూత్రం, అల్పమూత్రం, మూత్రంలో మంట, మూత్రబిగింపు, మూత్రం బొట్లుబొట్లుగా కష్టంగా రావడంవంటి అన్ని మూత్రరోగాలు హరించిపోతయ్.

## మూత్రంలో సుద్దకు - తెల్లగలిజేరు

తెల్లగలిజేరువేళ్ళపొడి 100గ్రా, సముద్రండుప్పు 10గ్రా, తీసుకొని కొంచెం మంచినీటితో గుజ్జులాగా నూరి కుంకుడు గింజంత గోలీలు కట్టి ఆరబెట్టి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ గోలీలను రెండు లేదా మూడుపూటలా వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి మంచినీటితో సేవిస్తుంటే మూత్రంలో సుద్ద తగ్గిపోతుంది.

## మూత్రావయవాల్లో రాళ్ళకు - నువ్వులచెట్టు

నువ్వులచెట్టును ఎండించి కాల్చి జల్లించిన బూడిద పూటకు పావుటీచెంచా మోతాదుగా కప్పు చెరుకురసంలో కలిపి రెండుపూటలా తాగుతుంటే 40 రోజుల్లో రాళ్ళన్నీ కరిగిముక్కలై పడిపోతయ్.



భూతులసిఆకు పసుపు నూరి రాస్తుంటే తలపేలు, తలదురద హరిస్తయ్.

# ఆహారౌషధాలతో అందమైన సంతానం

**1) కమలాపండ్ల యోగం :** ప్రియమైన ఆడబిడ్డలారా! మీరు గర్భం ధరించిన రోజునుండి ఎనిమిదవమాసం పూర్తయ్యే వరకు మధ్యాహ్నంపూట రెండు కమలా పండ్లరసాన్ని తాగుతుండాలి. ఇలా చేస్తుంటే పుట్టబోయే బిడ్డలు మంచిరంగుతో తేజస్సుతో అందంగా పుడతారు.

**2) వెదురుప్పు యోగం :** ఆడబిడ్డలారా! స్వచ్ఛమైన వెదురుప్పు తెచ్చుకొని మెత్తగా నూరి జల్లించి నిలవజేసుకోవాలి.

గర్భం ప్రారంభమైన మొదటి మాసంలోను, మూడవ, నాల్గవ మాసాల్లోనూ గర్భవతులు ఈ చూర్ణాన్ని ఒక గ్రాము మోతాదుగా ఒక కప్పు గోరువెచ్చని పాలలో కలిపి కొంచెం కండచక్కెర కూడా కలుపుకొని రాత్రి నిద్రించే ముందు సేవించాలి.

ఈ మూడునెలలు సేవించడంవల్ల గర్భం గట్టిపడి గర్భవతికి బలం, ఆరోగ్యం కలగడమేకాక పుట్టబోయే బిడ్డ కూడా పుష్టిగా బలంగా అందంగా పుడతారు.



అందాల బిడ్డలను - కనాలంటే

**3) పచ్చికొబ్బరి యోగం :** పైన తెలిపిన వెదురుప్పును సేవించే రోజుల్లో ఉదయం పరగడపున మా ఆడబిడ్డలు సన్నగా తురిమిన పచ్చికొబ్బరి 50గ్రా, నుండి 100గ్రా, తగినంత కండ చక్కెరతో కలిపి ఆనందంగా బాగా నమిలి తింటుంటే ఆ స్త్రీకి శక్తి కలిగి నీరసం రాకపోవడమేకాక పచ్చని మేలిమిరంగుతో పుష్టికరమైన అవయవాలతో సంతానం కలుగుతుంది.

**4) సోంపుగింజలయోగం :** మొదటినెల నుండి 9 నెలలవరకు రెండు పూటలా భోజనం తరువాత అరచెంచా సోంపు గింజలు నమిలి తింటుంటే చక్కని సంతానం కలుగుతుంది.

**5) తాజా ద్రాక్షపండ్లయోగం :** నల్లద్రాక్షరసం 60గ్రా, ఉదయ, సాయంత్ర వేళల్లో తాగుతుంటే అందమైన ఆరోగ్యవంతమైన సంతానం కలుగుతుంది.

**6) ఉసిరికపండుయోగం :** ప్రసవంవరకు రోజూ ఉదయం ఉసిరికపొడి అరచెంచా, పటికబెల్లంపొడి అరచెంచా కలిపి తింటుంటే తల్లీబిడ్డలకు అందం ఆరోగ్యం ప్రాప్తిస్తయ్.

డా. అజీత్ మెహతా, జైపూర్

## ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు విరాళమిచ్చిన దాతలు

| దాత | మొత్తం |
|---|---|
| శ్రీ క్రిష్ణచైతన్య, నరేష్, యు.ఎస్.ఏ | రూ. 6050/- |
| శ్రీ ఎన్. రాజారాం, బెంగళూర్ | రూ. 1500/- |
| శ్రీ కె. చంద్రశేఖర్, తాడిపత్రి | రూ. 1500/- |
| శ్రీ సిర్ప భావన, జస్వంత్,మక్లూల్,నిజామాబాద్ | రూ. 1500/- |
| శ్రీమతి రవి హైమావతి, వైజాగ్ | రూ. 1200/- |
| శ్రీ కానెపల్లి విజయ అపార్ట్‌మెంట్, వైజాగ్ | రూ. 1200/- |
| శ్రీ ఫని, గండియా, రంగారెడ్డి | రూ. 1116/- |
| శ్రీ రామక్రిష్ణ, రమాదేవి, తిరుపతి | రూ. 1116/- |
| శ్రీమతి కాకుమను శారదాదేవి,విద్యానగర్, హైద్రాబాద్ | రూ. 1116/- |
| శ్రీ కె. లోకేశ్వర్, ముంబయ్ | రూ. 1116/- |
| శ్రీ అడప వడపల్లి, ఇంద్రపాలెం, కాకినాడ | రూ. 1000/- |
| శ్రీ జె.మల్లికార్జున్‌రాజు,మణికొండ,హైద్రాబాద్ | రూ. 1000/- |
| శ్రీ తాండవ క్రిష్ణ (బెలిశాం),గాయత్రినగర్, హైద్రాబాద్ | రూ. 516/- |
| శ్రీ మోయి రవీంద్ర, వైజాగ్ | రూ. 500/- |
| శ్రీ కె. రాములింగం, మీర్‌పేట్, హైద్రాబాద్ | రూ. 500/- |
| శ్రీ వి.వి.యస్.సుబ్రమణ్యం,మోతీనగర్,హైద్రాబాద్ | రూ.500/- |
| శ్రీమతి బత్తుల వరలక్ష్మి, మాకవరపాలెం | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి రంగనాయకమ్మ, వనపర్తి | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి గిరి నీరజ, జీడిమెట్ల, హైద్రాబాద్ | రూ. 500/- |



| దాత | మొత్తం |
|---|---|
| శ్రీ వి.చలపతిరావు, కూకట్‌పల్లి,హైద్రాబాద్ | రూ. 316/- |
| శ్రీ పి. వీరభద్రయ్య, శ్రీకాకుళం | రూ. 300/- |
| శ్రీ డబ్ల్యు. సమీర్, వైజాగ్ | రూ. 300/- |
| శ్రీ జి.యస్.రామిరెడ్డి, నల్లపాడు, గుంటూర్ | రూ. 300/- |
| శ్రీ ఎన్. నాగరాజు, కొండపి | రూ. 202/- |
| శ్రీ కెసి.నర్సింహులు, కె.నిర్మల మహబూబ్‌నగర్ | రూ. 200/- |
| శ్రీమతి పి. శ్రీవల్లి, గుత్తెనదీవి, తూ.గో.జి | రూ. 200/- |
| శ్రీ ఎస్.బి. ప్రకాశ్‌రావు,దిల్‌షుక్‌నగర్,హైద్రాబాద్ | రూ. 200/- |
| లేట్ శ్రీరాములు, చింబోడు, మహబూబ్‌నగర్ | రూ. 200/- |
| శ్రీమతి రామరక్షిత, వనపర్తి | రూ. 105/- |
| శ్రీమతి ఎస్.బి.ఉమారాణి,దిల్‌షుక్‌నగర్,హైద్రాబాద్ | రూ. 100/- |
| శ్రీ డా.నంగిరి శంకర్,ఆర్.ఎం.పి, కరీంనగర్ | రూ. 50/- |





# ఆయుర్వేదంపై జరుగుతున్న దాడిని ఖండించి 'ఆయుర్వేద పరిరక్షణ సంఘం'లో పాల్గొనేవారికి స్వాగతం

డా॥ ఏల్చూరిగారు ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని ప్రజలందరికీ పంచిపెట్టడంకోసం ఇరవైయేండ్లుగా అహర్నిశలు చేస్తున్న కృషి మీకందరికీ తెలుసు. గత మూడేండ్లుగా కొన్ని ఆయుర్వేద వ్యతిరేక దుష్టశక్తులు ఆ ప్రచారం జరగకుండా అనేక అడ్డంకులను కలిగిస్తున్నయ్. ఈ ఏప్రిల్‌నెల మొదటివారంలో కొంతమంది దుండగులు డా॥ ఏల్చూరి గారిని బెదిరించి అనేకవిధాలుగా బ్లాక్‌మెయిల్ చేయడానికి ప్రయత్నించి పోలీసులకు దొరకడం, ఆ విషయమంతా దినపత్రికల్లో, మీడియాల్లో ప్రసారంకావడం మీ అందరికీ తెలుసు.

ఏ దుష్టశక్తులు ఎన్నివిధాలుగా అడ్డంకులు కల్పించినా కూడా మానప్రాణాలను లెక్కచేయకుండా ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానప్రచారాన్ని నిర్విఘ్నంగా కొనసాగించడంకోసం కంకణం కట్టుకున్న ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ ఏల్చూరిగారి అకుంఠిత ఆశయాన్ని దృఢసంకల్పాన్ని బలపరుస్తూ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జిల్లా, మండల, గ్రామకేంద్రాల్లో 'ఆయుర్వేద పరిరక్షణ సంఘాలు' ఏర్పడుతున్నయ్.

ఈ ఆయుర్వేద సంరక్షణా మహెూద్యమంలో పాల్గొనగలవారంతా క్రింది వివరాలను పూరించి మా చిరునామాకు పంపించి భారతీయ సాంస్కృతిక పునరుజ్జీవనంలో భాగస్వాములు కాగలరు.

**అధ్యక్షులు : కేంద్ర ఆయుర్వేద పరిరక్షణ సంఘం, హైదరాబాద్**

1) పేరు........................................ 2) వయసు............... 3) వృత్తి ......................

4) చిరునామా..........................................................................

..........................................................................ఫోన్.........................

5) మీ ఆరోగ్యపరిస్థితి ఎలావుంది? ..........................................

6) ఆయుర్వేదాన్ని ఆచరిస్తున్నారా? ..........................................

7) ఆయుర్వేద ప్రచారం చేస్తున్నారా? ..........................................

8) ఎంతమందితో సంఘం స్థాపించగలరు? ..........................................

9) సంఘనిర్మాణంలో అనుభవముందా? ..........................................

10) మీ ఆర్థిక పరిస్థితి ఎలావుంది? ..........................................

ఇష్టపూర్వకంగా,సంఘాన్ని స్థాపించడానికి/సంఘంలో పాల్గొనడానికి తద్వారా ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచార యజ్ఞం నిరాటంకంగా కొనసాగడానికి శక్తివంచనలేకుండా నా వంతు కృషిచేస్తానని ఆయుర్మాత అయిన భారత మాతపై ప్రమాణంచేస్తూ అంగీకరిస్తున్నాను.

మీ ఆయుర్వేద అభిమాని

సంతకం............................

(పేరు....................................)

<u>వివరాలు పంపవలసిన చిరునామా</u> :

**కేంద్ర ఆయుర్వేద పరిరక్షణసంఘం (ఎ.పి.ఎస్)**

ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్‌నెం. 5, జవహర్‌కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్-33.



వావిలాకు వేసి కాచిన నీటితో స్నానం చేస్తుంటే బాలింతలకు వాతరోగాలు రావు

## పత్రికావర్గం

**జనరల్ మేనేజర్**
శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి, B.A.,

**కార్యాలయ సిబ్బంది**
బి. మల్లికార్జున్, ఎ. సీతారామశర్మ
జి. శంకర్, ఎన్. నాగరాజు, భాస్కర్

**సహసంపాదకులు**
డా॥ కె. విశ్వనాథం, N.D.,
డా॥ వి. నాగేశ్వరరావు, B.A.M.S.,
డా॥ యస్. సత్యనారాయణ, వైద్యరత్న

**ప్రత్యేక సలహాదారులు**
శ్రీ ఎం. వీరరాఘవులు

**వైద్య సలహాదారులు**
డా॥ భూమరాజు వెంకయ్య, వైద్యపండితులు
డా॥ పి. అనంతరామారావు, వైద్యపండితులు

**పబ్లికేషన్ కన్సల్టెంట్**
శ్రీ కె. రఘురామరాజు

**సర్క్యులేషన్ మేనేజర్**
9550819215

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్యశుభాశీస్సులతో...

సంపుటి 17, సంచిక - 3, జూన్-2013, పేజీలు - 36, రూ. 15/-









సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక


**కొత్త కార్యాలయం**
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో,
పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో, 6వ ఎడమ పెద్దవీధి,
ప్లాట్ నెం. 143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ, మాదాపూర్,
హైద్రాబాద్ - 500081, ఫోన్ : 040-42408568

**పాత కార్యాలయం**
అందరికి ఆయుర్వేదం,
సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం. 17,
రోడ్ నెం. 5, జవహర్‌కాలని, జూబ్లీహిల్స్,
హైద్రాబాద్-500033
ఫోన్ : 040-23547132

సంపాదకులు : ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ ఏల్చూరి వెంకట్రావు
Doctor of Philosophy in Telugu Literature - Ayurveda
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్., B.A.M.S.,M.D.,
సహాయ సంపాదకులు : డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి., B.A.M.S.,

**గౌరవ వైద్య సలహాదారులు**
డా॥ కె. నరసింహారెడ్డి, M.B.B.S., G.C.A.M.,
డా॥ సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ యం. వామనరెడ్డి, B.A.,B.A.M.S.,
డా॥ ధూపం నరసింహస్వామి, వైద్యపండితులు
డా॥ బ్రహ్మయాచార్యులు, వైద్యపండితులు
డా॥ రాజయ్య, B.A.M.S.,

**గౌరవ సలహాదారులు**
శ్రీ కె.వి. రమణ, I.A.S.,
శ్రీ అరవిందరెడ్డి, I.A.S.,
శ్రీ కిషన్‌రావు, I.A.S.,
శ్రీ యలమంచిలి సాయిబాబు, స్యూకన్‌స్ట్రక్షన్స్
శ్రీ కె.వి. భాస్కరరావు, సభాసామ్రాట్
శ్రీ డా॥ టి. గౌరిశంకర్
శ్రీ శివకృష్ణ., సంఘసేవకులు
శ్రీ ఆర్.సి. వెంకటేశ్వర్లు, I.P.S.,
శ్రీ వరప్రసాద్‌రెడ్డి, శాంతాబయోటెక్
శ్రీ చావలి రామకృష్ణారావు, Sr. Engineer
శ్రీ ప్రొ. ఎన్.బి. సుదర్శనాచార్య, M.A.,Phd.,

గ్రాఫిక్ డిజైనర్ : ఉదయ్‌కుమార్ కొత్తపల్లి


# ఆయుర్వేద ధర్మపరిరక్షణే - భారతజాతి సంరక్షణ



ప్రియపాఠకులారా! ఒక్క సూర్యుడు సమస్త లోకాలను ఎలా వెలిగిస్తున్నాడో అలాగే ఒక్క ఆయుర్వేద ధర్మమే యావత్ భారతజాతిని బలోపేతం చేసి భవ్యోజ్వల ఆయురారోగ్య సౌభాగ్యపథాల వైపు నడిపించగలుగుతుందని తెలుసుకోండి. ఆయుర్వేద ధర్మం భరతఖండమంతా ప్రభంజనంలా ప్రచారంలో ఉన్నప్పుడు ఈ పవిత్ర భారతదరిత్రిపైన ఎందరెందరు వీరాధివీరులు, మహాశాస్త్రవేత్తలు ఉద్భవించారో, ఎన్నిసార్లు స్వర్ణయుగాలు ఆవిష్కరించబడినయో గమనించండి.

మన దేశంలోకి విదేశీజాతులు చొచ్చుకొచ్చి ఆయుర్వేద ధర్మాన్ని అణచివేశాక ఈనాడు ఎన్నెన్ని దీర్ఘకాలిక విష వ్యాధులు మనలను పట్టిపీడిస్తున్నాయో మన దేశపు అణువణువులోకి ఎంత విదేశీ విషం చొచ్చుకుపోయి మన బ్రతుకులను బలిచేస్తున్నాయో అవగాహన చేసుకోండి. ఈనాడు దేశమంతా బహుళప్రచారంలో ఉన్న ఆధునిక ఆంగ్లవైద్యం ఏ ఒక్క వ్యాధినీ సమూలంగా నిర్మూలన చేయలేకపోతున్న నగ్నసత్యాన్ని స్వానుభవంలో నిగ్గుతేల్చుకోండి. మన భావిభారత బిడ్డలను కూడా రోగాల రాకాసులకు ఆహుతిచేసే విదేశీవిషసంస్కృతి వెన్ను విరిచి ఆయుర్వేద ధర్మాచరణతో వారిని వీరులుగా ధీరులుగా దేశభక్తులుగా తీర్చిదిద్దవలసిన గురుతర బాధ్యత పెద్దలపైనే ఉందని మరువకండి.

ఆయుర్వేద ధర్మమంటే ఔషధాలతో చికిత్సచేసే కేవల వైద్యవిధానం కానేకాదు. ఇది ఒక అందమైన ఆనందభరితమైన ఆయురారోగ్య సమ్మిళితమైన అఖండధైర్యస్థైర్య సాహసోపేతమైన జీవనవిధానం. భరతభూమిపై పుట్టిన ప్రతి మనిషి భరతుడనే సూర్యునిలా వెలగడంకోసం ఆదిశ్వాసనుండి అంతిమ శ్వాసవరకు ఎలా జీవించాలో ఎలా తన పుట్టుకను సార్థకం చేసుకోవాలో సవివరంగా సశాస్త్రీయంగా సప్రమాణికంగా రూపొందించబడిన సార్వకాల సర్వజన శ్రేయోదాయక మైన సత్యస్వరూపమే మన ఆయుర్వేద ధర్మం.

ఈ ధర్మాన్ని దహనం చేయడానికి, అధర్మానికి హారతి పట్టడానికి కుట్రలు కుతంత్రాలు పన్నుతున్న దుష్టశక్తులకు ఒక సవాలుగా స్థాపించబడిన 'ఆయుర్వేద ధర్మపరిరక్షణ సంఘం' లో సభ్యులుగాచేరి జాతిరక్షణలో భాగస్వాములు కమ్మని ఆహ్వానం పలుకుతూ.......................................................................... ఏల్చూరి



Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO**, Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com

సన్నజాజివేరుగంధం 5గ్రా, మజ్జిగతో
తాగిస్తే బాలింతల పొట్ట కరుగుతుంది

# తగ్గిన తల్లిపాలను – పెంచుకోకుండా కృత్రిమమైన డబ్బాపాలను – బిడ్డలకు పట్టవచ్చా? భారతీయ తల్లులారా! హృదయంతో ఆలోచించండి

ఓ ప్రియమైన తల్లులారా! ఈనాడు మీలో అధికశాతంమంది బిడ్డలకు డబ్బాపాలు తాగే గతిపట్టించి వారి ఎదుగుదలను ఎంతో అందమైన భవిష్యత్తును మీ చేతులారా మీరే కూల్చివేస్తున్నారు. కృత్రిమ వికృత రసాయనిక పదార్థాల సమ్మేళనంతో తయారయ్యే డబ్బా పాలను బిడ్డలచే తాగించడం నవనాగరికతగా మీకనిపించవచ్చు. కాని అది శిశువుల పాలిట అశనిపాతమై వారి అభివృద్ధిని అధ:పాతాళానికి అణచివేస్తుంది. చెప్పబోయే ఎంతో సులువైన ఆహారపదార్థాలతో తల్లిపాలను పెంచుకొని బిడ్డలకందివ్వాలని మిమ్ముల్ని కోరుతున్నాం.

## తల్లిపాల పెరుగుదలకు – శతావరి

శతావరివేళ్ళు పావుకేజీ, నేలగుమ్మడిదుంపముక్కలు పావుకేజి తీసుకొని ఒకపాత్రలో వేసి అవి మునిగేవరకు దేశవాళి ఆవుపాలుగాని లేక గేదెపాలుగాని పోసి పొయ్యిమీదపెట్టి చిన్నమంటపైన పాలు ఇగిరిపోయేవరకు మరిగించి దించి ఆ ముక్కలను ఎండబెట్టి దంచిజల్లించాలి. ఆ పొడితో సమంగా కండచక్కెరపొడి కలిపి గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోవాలి.

రోజూ ఉదయం పరగడపున ఒకసారి రాత్రి ఆహారానికి రెండుగంటలముందు ఒకసారి 1 నుండి 2 చెంచాల పొడి అరగ్లాసు వేడిపాలలో వేసి కలిపి ఆ పాలను ఆనందంగా తాగుతూ కళ్ళు మూసుకొని మనసులో ఈ పాలసేవనవల్ల నాలో తల్లిపాలు పెరగాలని వాటితో నాబిడ్డ పున్నమినాటి చంద్రునిలా దినదినప్రవర్థమానం కావాలని సంకల్పించండి.

ఇలా క్రమం తప్పకుండా సేవిస్తుంటే బిడ్డకవసరమైనన్ని అమృతతుల్యమైన తల్లిపాలు అభివృద్ధి చెందుతయ్. అంతేగాక తల్లీబిడ్డలకు వ్యాధినిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది.

## స్థన్యవృద్ధికి – లేత మొక్కజొన్నగింజల పాయసం

ప్రియమైన తల్లులారా! మీ బిడ్డలకు సరిపడ పాలు మీలో ఉత్పత్తికావడంలేదని చింతించకండి. మీ ఇంట్లోనే మీకందుబాట్లోనే తల్లిపాలను విశేషంగా పెంచే ఆహార పదార్థాలు ఎన్నెన్నో ఉన్నాయని తెలుసుకొని విశ్వాసంతో శ్రద్ధతో ఆచరించి ఫలితం పొందండి.

లేత మొక్కజొన్నకండెలను తెచ్చి గింజలు వలిచి ఎండబెట్టి రోట్లో వేసి దంచి జల్లించి నిలవజేసుకోండి. ఈ పొడిని మీ జీర్ణశక్తిని బట్టి 20 నుండి 30గ్రా, మోతాదుగా



గిన్నెలో వేసి తగినన్ని నీళ్ళు కలిపి చిన్నమంటపైన ఉడకబెడుతూ పాలు, చక్కెర కలిపి పాయసంలాగా వండండి. ఈ పాయసాన్ని గిన్నెలో పోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత మాత్రమే అందులో నెయ్యి రెండుచెంచాలు, తేనె ఒకచెంచా కలిపి ఈ రుచికరమైన కమ్మని ఆహారపదార్థాన్ని కడుపారా తృప్తిగా భుజిస్తుండండి.

లేత మొక్కజొన్నగింజల్లోని ఔషధశక్తి తల్లిపాల రూపంలో మీలో ఉత్పన్నమై మీ బిడ్డలను సదా సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా కాపాడుతుంది.

## ఆముదపాకులతో – అమ్మపాలువృద్ధి

అయిదారు ఆముదపాకులను కడిగి మూడులీటర్ల మంచినీటిలో వేసి మరిగించి దించి ఆకులు పక్కనపెట్టి ఆ నీరు భరించగలిగినంత వేడిగా ఉన్నప్పుడు పాలుపడని బిడ్డ తల్లులు ముందుకు వంగి స్థనాలను ఆ నీటిలో పదిపదిహేను నిమిషాలపాటుంచి తీయాలి. తరువాత పక్కనబెట్టిన ఆకులను స్థనాలపై వేసి కట్టుకడుతుంటే తల్లిపాలు తగినంతగా వృద్ధిచెందుతయ్. శుభం.



ముసాంబరం బలాణిగింజంత ఎండుద్రాక్షలో మాటుపెట్టి మింగిస్తే బాలింతల మైల జారీ




# కాలేయం, ప్లీహం, శిరస్సు, మొలలు,అండవాపు,అంగబలహీనతలకు ఆముదపుచెట్టు యోగాలు

## పసిరికలలకు - పసందైన యోగం

ప్రియపాఠకులారా! పసిరికలనబడే కామెర్ల సమస్యతో బాధపడేవారు ఆముదంచెట్టుకు పూజచేసి నైవేద్యంపెట్టి అడుగున తవ్వి చెట్టుకు హాని కలగకుండా ఒకవైపు వేరు కత్తిరించి తీసుకొని తవ్వినచోట మట్టిని వేసి చెట్టుకు నీరు పోసి ఆ వృక్షానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపిరావాలి.

వేరును శుభ్రంగా కడిగి ముక్కలుచేసి దంచితీసిన రసం 10గ్రా, మోతాదుగా,కప్పు దేశవాళి ఆవుపాలతో కలిపి పరగడపున సేవించాలి. ఈవిధంగా మూడునుండి ఏడు రోజులు సేవిస్తూ చప్పిడి పథ్యం పాటిస్తే కామెర్లు హరిస్తయ్.

## ప్లీహవాపుకు - ప్రియమైన యోగం

బిడ్డలారా! ఈనాటి అస్తవ్యస్తమైన విషరసాయన కలుషితమైన ఆహారంవల్ల ఉదరంలో ఎడమవైపున గుండెకు అండగావుండే ప్లీహం రోగగ్రస్తమై పొట్ట పెద్దకుండలాగా ఉబ్బిపోవడం, ఈ సమస్యను బల్లరోగమని, ప్లీహోదరరోగమని పిలవడం మీకు తెలుసు.

ఈ సమస్యకు పైన తెలిపినట్లు ఆముదంచెట్టును పూజించి క్షమించమని, ఆరోగ్యం అందించమని మనసులోనే ప్రార్థనచేసి ఆ చెట్టును వేళ్ళతో సహా సమూలంగా తెచ్చుకోవాలి. చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కత్తిరించి మట్టి,దుమ్ములేకుండా కడిగి పెద్ద మట్టికుండలో వేసి కుక్కి పైన మూతమూసి గాలి పోకుండా బంకమట్టిపూసి గుడ్డకట్టి ఆరిన తరువాత పొయ్యి మీద పెట్టి మంటపెట్టాలి.

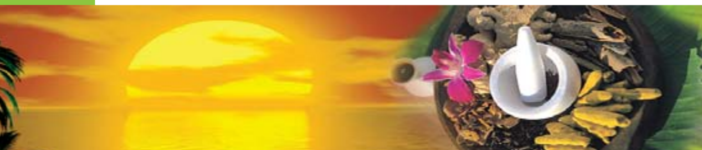
ఈ మంటవేడికి కుండ లోపలి పదార్థమంతా కాలి బూడిదగా మారుతుంది. పాత్రను దించి చల్లారిన తరువాత మూతవిప్పి బూడిదను జల్లెడలో వేసి జల్లించి గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోవాలి.



ఈ బూడిదను పిల్లలకు వయసునుబట్టి రెండునుండి మూడుగ్రాముల మోతాదుగాను పెద్దలకు మూడునుండి ఆరుగ్రాముల మోతాదుగాను వడపోసిన అరకప్పు దేశవాళి గోమూత్రంలో కలిపి రెండుపూటలా తాగిస్తుంటే ఎంత భయంకరమైన ప్లీహోదరవ్యాధి అయినా అద్భుతంగా ఆశ్చర్యకరంగా హరించిపోయి ప్లీహం పునరుజ్జీవనమౌతుంది.

## శిరస్సులో కఫానికి - సరైన యోగం

కఫశరీరతత్వంవల్ల కొందరికి, కఫంపెంచే పదార్థాలను అతిగా సేవించడంవల్ల ఇంకొందరికి, చల్లని గాలులు వీచే పరిసరాల్లో అధికసమయం గడపడంవల్ల మరికొందరికి శిరస్సులో కఫం నిండిపోయి తలంతా బరువుగా మారుతుంది. తీవ్రమైన శిరోవేదన, కఫజ్వరం, ముక్కులనుండి నీరుకారడం, చెవుల్లో చీముపుట్టడంవంటి అనేక సమస్యలు ఏర్పడతయ్.



అల్లంరసం 10గ్రా, తేనె 10గ్రా, రెండు పూటలా నాకిస్తుంటే బాలింతలకు ఆరోగ్యం

అలాంటి సమయంలో మనకందుబాట్లోవున్న ఆముదంచెట్టుకు పైన తెలిపినట్లు పూజచేసి నైవేద్యంపెట్టి ఒకటిరెండు ఆకులు తీసుకొచ్చి శుభ్రంగా కడిగి దంచి బట్టలో వేసి పిండి రసంతీయాలి. ఈ రసంలో కేవలం ఒక్క చిటికెడు అనగా రెండువేళ్ళకు వచ్చినంత దోరగావేయించి దంచి జల్లించిన పిప్పళ్ళపొడి కలిపి బట్టలో మరలా వడపోసి అందులో దూది ముంచి మూడుచుక్కల మోతాదుగా ముక్కుల్లో వేసుకొని పీల్చాలి.

ఇలా రెండుపూటలా చేస్తుంటే శిరస్సులో అదనంగా చేరిన అధిక కఫం నీరునీరుగా ముక్కులనుండి కారిపోయి శిరోభారంవల్ల కలిగిన సమస్యలన్నీ సమసిపోతయ్.

## అర్శమొలల బాధకు - ఆనందయోగం

ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! గతితప్పిన నేటి ఆహారవిధానంవల్ల దీర్ఘకాలంగా అజీర్ణ మలబంధ సమస్య లుండటంవల్ల గంటలు రోజుల తరబడి కదలకుండా రక్త ప్రసరణ జరగకుండా ఒకేచోట కుర్చీలపైన కూర్చోవడంవల్ల ఇంకా ఇలాంటి అనేక కారణాలతో మొలలవ్యాధి పుట్టి అంతులేని ఆవేదనతో అల్లాడుతున్నవారు వెంటనే దీన్ని పాటించవచ్చు.

ఒకరాగిపాత్రను పొయ్యిమీదపెట్టి అందులో వంటా ముదం 100గ్రా, కలిపి ఆ పాత్ర మూతికి మూతపెట్టి గాలి పోకుండా బిగించి చిన్నమంటమీద వేడిచేయాలి. లోపలి ఆముదం కాగిన తరువాత పాత్రను దించి కొద్దిసేపుంచి మూతతీసి అందులో మెత్తగా నూరిన ముద్దకర్పూరం 10గ్రా, కలిపి చిన్నగరిటతో కలదిప్పి మూతపెట్టి చల్లార్చి గాజుసీసాలో నిలవజేయాలి.

ఈ ఆముదాన్ని రెండులేదా మూడుపూటలా కొంచెం గోరువెచ్చగా బయటకు పెరిగిన మొలలపైన సున్నితంగా రుద్దుతుంటే క్రమంగా మొలలు సమూలంగా హరించిపోతయ్.

## అండవాపుకు - అఖండయోగం

బిడ్డలారా! వాతదోషంవల్ల వృషణాల్లో చెడువాయువు చేరి క్రమంగా చెడునీరు కూడా నిండి వృషణానికి వాపును, తీపును కలిగిస్తుంది. మనదేశంలో పురుషులు పంచలను ధరించినంత కాలం ఈ వ్యాధి వారికి సోకలేదు. ఎప్పుడు ఇంగ్లీష్‌వాళ్ళను చూసి చలిదేశాల్లో ధరించేవిధంగా ప్యాంట్లు వేసుకోవడానికి అలవాటుపడ్డారో అప్పటినుండి ఈ సమస్య తీవ్రరూపం దాల్చింది.

దీంతో బాధపడేవారు పైన తెలిపినట్లు ఆముదంచెట్టు ను పూజించి విధి ప్రకారంగా ఆముదంవేరును తీసుకొచ్చి కడిగి సన్నసన్నముక్కలుజేసి మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరి ఆ గుజ్జును పలుచని నూలుబట్టకు పట్టించి ఆ బట్టను వాచిన వృషణాలమీద వేసి ఊడిపోకుండా బట్టతో గోచీ కట్టుకొని నిద్రించాలి. ఇలాచేస్తుంటే క్రమంగా అండవృద్ధి అనే వృషణ వాపు హరిస్తుంది.

## పురుషాంగశక్తికి - పౌరుషయోగం

వివాహానికి ముందు అతిగా హస్తప్రయోగమనే దురల వాటుకు గురికావడంవల్ల లేక అతిగా సంభోగంలో పాల్గొ నడంవల్ల లేక ముఖమైథునానికి గురికావడంవల్ల పురుషుల మర్మాంగంలోని సున్నితమైన నాడులు బలహీనపడి పురు షాంగం కూడా సన్నగిల్లుతుంది.

ఆ సమస్యకు మంచి నువ్వులనూనె 100గ్రా, పొయ్యిమీదపెట్టి అందులో పై బెరడు తీసిన ఆముదంగింజల లోపలి తెల్లటిపప్పు 100గ్రా, వేసి చిన్నమంటమీద పప్పు నల్లబడేవరకు మరిగించి దించి చల్లార్చి వడపోసి నిలవజేసు కోవాలి. ఈ తైలాన్ని నిద్రించేముందు అయిదారు చుక్కల మోతాదుగా మర్మాంగానికి ముందుభాగం విడచిపెట్టి వెనకభాగానికి మాత్రమే మర్దనచేసి ఉదయం కడుగుతుంటే క్రమంగా పురుషాంగానికి సహజదృఢత్వం ప్రాప్తిస్తుంది.

## మామిడిటెంకెలు తీసుకురండి

**గురువుగారిని కలవడానికి వచ్చేవారుగానీ, అభిమానులుగానీ దొరికినన్ని మామిడిటెంకెలను, పరిశోధన నిమిత్తం గురువుగారికి అందివ్వవలసిందిగా కోరుతున్నాం - అందరికి ఆయుర్వేదం**



10 ద్రాక్షపండ్లు కప్పు పాలతో మరిగించి తాగిస్తే బాలింతలకు సుఖవిరేచనమౌతుంది

# పక్షవాతం, రక్తమొలలు, మూత్రరోగాలు

## అంటువ్యాధులు, రక్తదోషాలకు - అపురూప యోగాలు

### పక్షవాతానికి - పటిష్టయోగం

దిరిసెనచెట్టును విధియుక్తంగా ధూపదీపనైవేద్యాలతో పూజించి ఆ చెట్టుకు ఉత్తరంవైపు మానునుండి పావుకేజీ మోతాదుగా బెరడు తీసుకోవాలి. తీసినచోట ఆవుపేడ పూసి రావాలి. ఆ బెరడును ముక్కలుకొట్టి కడిగి ఆరబెట్టి దంచి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకోవాలి.

ఆవునెయ్యి 40గ్రా, తీసుకొని అందులో ఈ చూర్ణాన్ని మూడుచిటికెల మోతాదుగా కలిపి రెండుపూటలా క్రమం తప్పకుండా సేవిస్తుంటే పక్షవాతం, ముఖపక్షవాతం, అర్ధాంగ వాతం, సర్వాంగవాతం, మెడ నడుము మోకాళ్ళు, చీలమండ లనొప్పులు హరించిపోతయ్.

### రక్తమొలలకు - రంజైనయోగం

దిరిసెనచెట్టుగింజలు తెచ్చుకొని మొదటిరోజు 1 గింజపప్పు, రెండవరోజు 2 గింజల పప్పులు, మూడవరోజు 3 గింజలపప్పులు, నాలుగవరోజు 4 గింజలపప్పులు, అయిదవరోజు 5 గింజలపప్పులు, ఆరవరోజు 6 గింజలపప్పులు, ఏడవరోజు 7 గింజలపప్పులు మంచినీటితో లేదా మజ్జిగతో సేవిస్తుంటే 7 రోజుల్లో రక్తమొలలు హరించిపోతయ్ (లేదా)

దిరిసెనగింజలను దంచి పొడిచేసి జల్లించి దానికి సమతూకంగా కండచక్కెరపొడి కలిపి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని 3గ్రా, మోతాదుగా ఆవునెయ్యి 20గ్రా, కలిపి రెండు పూటలా సేవిస్తుంటే దీర్ఘకాలంగా వేధించే రక్తమొలలు నిశ్శేషంగా నిర్మూలనమౌతయ్.

### మూత్రవ్యాధులకు - ముచ్చటైన యోగం

దిరిసెనచెట్టునుండి తెచ్చిన ఆకులను లేదా పూలను దుమ్ములేకుండా కడిగి నీడలో గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టి దంచి జల్లించాలి. దాంతో సమానభాగంగా ధనియాలపొడి, కండ చక్కెరపొడి కలిపి గాజుపాత్రలో నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని 5గ్రా, మోతాదుగా మంచినీటితో లేదా పలుచని తీయని మజ్జిగతో కలిపి రెండుపూటలా తాగుతుంటే మూత్రంలో మంట, చురుకు, వేడి తగ్గిపోతయ్.

### అంటువ్యాధులకు - అపురూపయోగం

పైన తెలిపినట్లు విధియుక్తంగా పూజించి తెచ్చిన దిరిసెనచెట్టు బెరడును దేశవాళి ఆవుమూత్రంతో సానరాయి పైన అరగదీసి ఆ గంధాన్ని వంటికి లేపనంచేసుకోవాలి.

అదేవిధంగా దిరిసెనఆకులను తాడుతో బిగించి వాకిళ్ళకు తోరణాలుగా కట్టుకుంటుంటే ఏ అంటువ్యాధులు వారి దరిచేరలేవు.

### చర్మ, రక్తదోషాలకు - చరమాంకయోగం

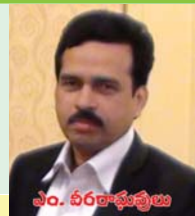
దిరిసెనచెట్టునుండి ఆకులుతెచ్చి కడిగి ఆరబెట్టి దంచి వస్త్రఘాళితంపట్టిన చూర్ణం 100గ్రా, దోరగా వేయించి దంచి జల్లించిన మిరియాలపొడి 10గ్రా, కలిపి ఉంచుకొని పూటకు 5గ్రా, మోతాదుగా రెండుపూటలా మంచినీటితో సేవిస్తుంటే అపరిశుద్ధ రక్తం బాగుపడి క్రమంగా అన్నిరకాల చర్మరోగాలు హరించిపోతయ్. శుభం.





ఉసిరి, ద్రాక్ష, ఖర్జూర 15గ్రా, పాలతో కాచి నెయ్యి, చక్కెర కలిపి తాగిస్తే బాలింతలకు నొప్పులుండవ్

# గోవును మించిన జీవి - భువిపై ఏదివుంది?




## పిల్లల నూరేండ్ల ఆరోగ్యానికి - ఆవువెన్న

ప్రియమైన తల్లులారా! అప్పటికప్పుడు ఆవుపెరుగును చిలికి తీసిన దేశవాళి ఆవువెన్నను పసిపిల్లలకు అన్నప్రాసన నాటినుండి ఉదయం మధ్యాహ్నం సాయంత్రంవేళల్లో వయసునుబట్టి పూటకు 1గ్రాముగా ప్రారంభించి వయసు పెరిగేకొద్దీ క్రమక్రమంగా ఒక్కోగ్రాము పెంచుకుంటూ 10గ్రా, వరకు తినిపిస్తుంటే ఆ పిల్లల శరీరం ఉక్కులా మారి ఆ పిల్లల అవయవాలు అందంగా రూపొందించబడి ఆ పిల్లల బుద్ధి బృహస్పతిని మించిపోతుంది.

## లావాటివారిని సన్నగా - సన్నటివారిని లావుగాచేసే ఆవుపాలు

దేశవాళి ఆవుపాలు తాగగలిగినన్ని తృప్తిగా రోజూ రెండు లేదా మూడుసార్లు తాగుతుంటే ఏనుగులాగా అతి లావుగా తయారైనవారు క్రమక్రమంగా చర్మంవేలబడకుండా గట్టిపడుతూ సన్నగా నాజూకుగా తయారౌతారు.

అలాగే ఇదేవిధంగా ఆవుపాలు తాగుతుంటే సన్నగా బక్కపలుచగా కృశించివున్నవారు క్రమక్రమంగా సర్వాంగ సౌందర్యంతో మాంసకండరాలవృద్ధితో చూడముచ్చటగా సుందరాంగులుగా తీర్చిదిద్దబడతారు.

## ఆవునెయ్యి - రోజూ తింటే ఏమిలాభం?

దేశవాళి ఆవుపాలను తెప్పించుకొని కాచి తోడుపెట్టి ఉదయం చిలికి సేకరించిన వెన్నను కరిగించి మూడుపూటలా విడవకుండా ఆహారంలో ఎంతకాలం సేవిస్తుంటే అంత కాలం వారికి అపూర్వమైన నేత్రదృష్టి ప్రాప్తిస్తుంది.

ఉదరంలో మందాగ్ని హరించిపోయి సమమైన ఆకలి జనించి తిన్న ఆహారమంతా ప్రాణశక్తిగా రూపాంతరం చెందుతుంది. శరీరంలో ఎగుడుదిగుడుగా తయారైన వాత పిత్తకఫ దోషాలు సమస్థితికి చేరి శరీరకాంతి, అపారమైన బుద్ధి, ప్రజ్ఞా పాటవాలు, అంతులేని తేజస్సు ఓజస్సు పెంపొందుతయ్.



## మూర్ఛకు - గోఔషధం

ఆవుపాలు 200గ్రా, ఏడుసార్లు వడపోసిన ఆవు మూత్రం 50గ్రా, వడపోసిన తాజా ఆవుపేడరసం 25గ్రా, ఆవుపెరుగు 15గ్రా, ఆవునెయ్యి 10గ్రా, తేనె 5గ్రా, కలిపి ఉంచుకొని తెల్లవారకముందే స్నానంచేసి సూర్యోదయ సమయంలో సూర్యునికెదురుగా నిలబడి .......

"అచ్యుతానంత గోవింద నామోచ్చారణ భేషజాత్ నశ్యంతి సకలరోగా: సత్యం సత్యం వదామ్యహమ్"

అనే ప్రార్థనను మూడుసార్లు చేసి సిద్ధంగా ఉంచుకున్న ఔషధాన్ని నిదానంగా కొద్దికొద్దిగా సేవించాలి. ఈ విధంగా విడవకుండా నలభైరోజులనుండి వందరోజులవరకు ఈ ఔషధాన్ని సేవిస్తుంటే మూర్ఛ, అపస్మారం, హిస్టీరియా, ఉన్మాదం, పైత్యప్రేలాపన హరించిపోతయ్.

## నిత్య గోమూత్రపానంతో ఏం ప్రయోజనం

బట్టలో ఏడుసార్లు వడపోసిన దేశవాళి గోమూత్రం 25గ్రా, మోతాదుగా రోజూ ఉదయం తాగుతుంటే అతివేడి హరించి ప్రేవుల్లోన్ని క్రిములు నిర్మూలనమై కాలేయప్లీహాలు ఆరోగ్యవంతమై మానవులు ఆఖరిశ్వాసపర్యంతం నిరోగులుగా జీవించగలుగుతారు. శుభం.



పొంగించిన ఇంగువ 1గ్రా, బెల్లం 5గ్రా, తినిపిస్తే బాలింతల తుంటిశూల తగ్గుతుంది

నపుంసకత్వాన్ని నాశనంచేసి పురుషులను పూర్ణపురుషులుగా ఎలా మార్చవచ్చు - 7

(గతసంచిక తరువాయి...)

# మితసంభోగంతో - అమితమైన ఆయువును పొందండి



## సంభోగవాంఛలను ఎందుకదుపులో ఉంచుకోవాలి?

దీర్ఘమైన ఆయువును, ఆరోగ్యాన్ని కోరుకునే స్త్రీ పురుషులు తమ మితిమీరిన కామవాంఛలను ఎల్లప్పుడూ ప్రయత్నపూర్వకంగా నియంత్రించుకుంటూ ఉండాలి.

సహజంగా స్త్రీకంటే పురుషునికే కామవాంఛాచాపల్యం అధికంగా ఉంటుంది. తనకు సంభోగం జరపాలనే కోరిక ఉధృతంగా పుట్టినప్పుడు మితామితాలు మరచిపోయి తన పురుషాధిక్య మనస్తత్వంతోనో, అహంకారపూరితమైన ఆవేశంతోనో లేక స్త్రీలో కామవాంఛ రగిలించే సంభాషణలతోనో ఏదోవిధంగా స్త్రీని సంభోగానికి సమాయత్తం చేస్తాడు. తన కిష్టం లేకపోయినా బలవంతంగానైనా రతిలో పాల్గొనే పరిస్థితిని స్త్రీకి కల్పిస్తాడు పురుషుడు.

ఇక స్త్రీల విషయానికొస్తే వారికి వయసు పెరిగేకొద్దీ పురుషులకన్నా ముందుగానే రతిభావనలు బాగా తగ్గిపోతయ్. కుటుంబబాధ్యతలు పెరగడంవల్ల, మనుమండ్లు, మనుమరాండ్లు తమతో ఉండటంవల్ల ఆధ్యాత్మిక విషయాలపట్ల అనురక్తి కలగటంవల్ల రతివాంఛ క్రమేపి తగ్గిపోతుంది. కాబట్టి స్త్రీలవైపునుండి భర్తను రతికి సన్నద్ధంచేసే ప్రత్యేక ప్రేరణ ఉండదు.

ఈ విషయంలో సృష్టిపరంగా పురుషులకు 70 యేండ్లవరకు వీర్యశక్తి ఉంటుంది కాబట్టి తన చాపల్యాన్ని ఆపుకోలేని పురుషుడే అతిసంభోగభావనలకు గుర్రై అకాల అనారోగ్యాలను కొనితెచ్చుకొంటుంటాడు. కాబట్టి పురుషుడే రతిసంయమనం పాటించాలి.

యౌవనప్రాయంలో స్త్రీపురుషులకు సహజంగానే రతివాంఛలు మెండుగా ఉండి మితి అనే మాటను మరచిపోయి యౌవనోద్రేకంలో అనేకమార్లు అతిగా రతిలో పాల్గొంటూ, ఎంతోకాలం కాపాడుకోవలసిన యౌవనశక్తిని ముందుగానే వృధాచేసుకొని ఆ తరువాత తనకు రతిశక్తి క్షీణించిందని వైద్యులచుట్టూ తిరుగుతూ ధనాన్ని కాలాన్ని వృధాచేసుకుంటూ అఘోరిస్తుంటారు.

## అతిసంభోగంతో - వాయే వ్యాధులొస్తయ్?

మితం మరచిపోయి పైన తెలిపినట్లు అతిసంగమం చేసే స్త్రీపురుషులకు వెన్నునొప్పి, నడుంనొప్పి, మెడనొప్పి, తల వణకడం, చేతులు కాళ్ళు వణకడం, నరాల బలహీనత, దృష్టిమాంద్యం,చెవిలోహోరు, అరచేతుల్లో తిమ్మిర్లు, మంద బుద్ధి, నిస్త్రాణత, పక్షవాతం, రక్తపోటు, గుండెపోటు, పురుషుల్లో శీఘ్రస్కలనం, నపుంసకత్వం, స్త్రీల్లో బట్టంటురోగాలు, యోనిభ్రంశం మొదలైన లెక్కకు మిక్కిలి వ్యాధులు జనించి అకాలమరణానికి దారి తీస్తాయని మహర్షులు నిర్ధారించారు.

## మితసంభోగమే - అమితసౌఖ్యానికి మూలం

సంభోగంలో స్త్రీపురుషులకు అమితమైన సుఖం కలగడమనేది పురుషుని వీర్యశక్తిపైనే ఆధారపడిఉంటుంది. పురుషుడు హస్తప్రయోగం, అతిసంభోగంవంటి దురలవాట్లతో వీర్యశక్తిని కోల్పోయి శారీరకంగా మానసికంగా బలహీనుడైనప్పుడు అలాంటివాడి సంయోగంవల్ల ఆ పురుషుడికేకాక ఆ స్త్రీకికూడా సౌఖ్యం లభించదు.

అలాగాకుండా వీర్యవర్ధకమైన పదార్థాలను సేవిస్తూ మితంగా మాత్రమే రతిలో పాల్గొంటూ ధాతుపుష్టితో దృఢంగా ఉండే పురుషుని సంయోగంలోనే ఆ పురుషుడికి ఆ స్త్రీకి కూడా సంపూర్ణ సౌఖ్యం లభిస్తుందని భారతీయ కామశాస్త్రాలు పురుషులకు హితం పలికినయ్.



పొగాకురసం లేపనంచేస్తుంటే స్త్రీలకు కలిగే యోనిశూల తగ్గిపోతుంది

## భార్యాభర్తలు ఒకే మంచంపై ఎందుకు పడుకోకూడదు?

స్త్రీపురుషుల మధ్య ప్రేమాతిశయం, చెదరని ఆకర్షణ జీవితాంతం నిలవాలంటే వారిరువురూ ఒకే మంచంపైన కలిసి నిద్రించకూడదు. అంతేగాక పదేపదే వంటగదిలోనో స్నానాలగదిలోనో ఎప్పుడుపడితే అప్పుడు స్పర్శించడం కౌగిలించుకోవడం ముద్దులాడటం హితకరంకాదు. మాటిమాటికి ఇలాచేయడంవల్ల ఆ ఆలింగనంలో వెనువెంటనే కలిగే రాగోదయమనబడే ప్రేమాతిశయం క్రమంగా తగ్గిపోతుంది.

దీనివల్ల సంయోగానికి ముందు సహజంగా స్త్రీపురుషుల్లో చెలరేగవలసిన అనురాగప్రేరణ కామాసక్తి తగ్గిపోయి వారి సంయోగం పేలవంగా నిరాశాజనకంగా మిగిలిపోతుంది. అందువల్ల రతిక్రీడకు ఉద్యుక్తం కాబోయేముందు తప్ప మిగిలిన సమయాల్లో స్పర్శకు ఆలింగనచుంబనాదులకు దూరంగా ఉండాలని మహర్షులు సూచించారు.

## అష్టవిధమైధునభావాలే స్త్రీపురుషులకు - అనర్ధకాలు

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! పైన తెలిపినట్లు సంయోగానికి ముందు మాత్రమే స్పర్శాసుఖాన్ని ఆలింగనసుఖాన్ని పొందటంలో ఎలాంటి ప్రయోజన ముందో అలాంటి ప్రయోజనాత్మకమైన సంభోగనియంత్రణకు సంబంధించిన మరికొన్ని నియమాలను తెలుసుకుందాం.

ఎనిమిది రకాల సంభోగసంబంధమైన భావనలకు దూరంగా ఉండగలగటంవల్లనే స్త్రీపురుషులు అతిసంభోగానికి పాల్పడకుండా తమను తాము నియంత్రించుకోగలుగుతారని కామశాస్త్రం తెలియజేసింది.

1) పదేపదే ఖాళీ దొరికినప్పుడల్లా రతికేళిని మనసులో ఊహించుకోవడం 2) ఇతరులతో లేదా తన భాగస్వామితో రతికేళి ఔన్నత్యాన్ని అతిగా పొగడటం 3) ఇతర స్త్రీపురుషులు జరుపుతున్న రతికేళి దృశ్యాలను మాటిమాటికి చూస్తూ మనసును రెచ్చగొట్టుకోవడం 4) రతిక్రీడకు సంబంధించిన రహస్యవిషయాల గురించి అతిగా మాట్లాడటం 5) రోజులో ఎక్కువసార్లు అవకాశమున్నా లేకపోయినా రతికేళి జరపాలని మనసులో సంకల్పించడం 6) అలా సంకల్పించుకున్న రతికేళి నిర్ణయాలను విరమించుకోవడం 7) అందరాని అసాధ్యమైన వ్యక్తులతో రతికేళిని ఆశించి భంగపడి బలవంతంగా ఆ కోరికను అణచివేయడం 8) ఏదోవిధంగా వీలు కల్పించు కొని పదేపదే రతిలో పాల్గొనడమనే ఈ ఎనిమిది విధాల రతిభావనలను అష్టవిధమైధునాలు అనిచెప్పి ఈ భావనలకు దూరంగా ఉండగలిగిన స్త్రీపురుషులు మాత్రమే కామ ప్రకోపానికి గురికాకుండా స్వీయనియంత్రణతో తమ ఆయురారోగ్యాలను కాపాడుకుంటూ శాశ్వతానంద బృందావన విహారులై జీవించగలరని భారతీయ కామశాస్త్రాలు సిద్ధాంతీకరించినవి కాబట్టి మా ప్రియమైన పాఠకులు ఈ జీవితాంశాలను పాటించి దీర్ఘాయువులౌదురుగాక!

(వచ్చేసంచికలో సంభోగనియమాలు తెలుసుకుందాం)



పత్తిచెట్టువేరుతో కాచిన కషాయంతో కడుగుతుంటే స్త్రీలయోని దృఢమౌతుంది

# బహిష్టురోగాలు బహుసులభయోగాలు - 4



## రక్తహీనతతో - బహిష్టుకాకపోతే

చాలామంది ఆడపిల్లలు చదువుల పోరాటంలో పడి వేళకు భోజనంచేయకుండా కడుపు మాడ్చుకుంటూ క్రమంగా రక్తహీనులౌతారు. శరీరపోషణకు అవసరమైనంత రక్తం లేకపోవడంవల్ల బహిష్టు సక్రమంగా రాకపోవడం లేదా నెలకు రెండుసార్లు కొద్దికొద్దిగా కనిపించడం జరుగుతుంది.

అలాంటి ఆడపిల్లలు ముందుగా ఒక వారంరోజుల పాటు ఒకచెంచా అల్లంరసం, ఒకచెంచా నిమ్మరసం, ఒక చెంచా జిలకరపొడి, ఒకచెంచా తేనె, ఒకచెంచా పటికబెల్లం పొడి కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు సేవిస్తుంటే బాగా ఆకలి పెరుగుతుంది.

అలా ఆకలి పెరిగిన తరువాత బాదంపప్పు 100గ్రా, ఎండు కిస్‌మిస్‌పండ్లు 100గ్రా, గింజలు తీసిన ఎండు ఖర్జూర పండ్లు 100గ్రా, ఎండుకొబ్బరి 100గ్రా, నువ్వులు 100గ్రా, బెల్లం 300గ్రా, తీసుకోవాలి. బాదంపప్పును ఒకరాత్రి నానబెట్టి ఉదయం తోలుతీసి చితగ్గొట్టి ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి పొడిచేసుకోవాలి. అలాగే నువ్వులను కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి జల్లించి పొడిచేసుకోవాలి. అన్ని పదార్థాలను కలిపి దంచి మెత్తగా ముద్దచేసి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ ముద్దను పూటకు 10 నుండి 20గ్రా, మోతాదుగా ఆహారానికి రెండుగంటల ముందు తింటుంటే క్రమంగా శరీరంలో రక్తవృద్ధి అపారంగా పెరుగుతుంది. ఎప్పుడైతే రక్తోత్పత్తి జరుగుతుందో ఆ వెంటనే బహిష్టు కూడా సక్రమంగా నెలనెలా వస్తుంది.

## క్రమం తప్పిన బహిష్టును సక్రమంచేసే యోగం

ప్రియమైన కుమార్తెలారా! మేనకోడళ్ళారా! స్త్రీలకు గర్భాశయమే ప్రాణమని నెలనెలా సక్రమంగా హెచ్చుతగ్గులు లేకుండా బహిష్టు వస్తుంటేనే స్త్రీల నూరేండ్లజీవితం సఫలమౌతుందనే సత్యం సదా గుర్తుంచుకోండి. ఎన్నోసార్లు చెబుతున్నా కూడా బహిష్టు నియమాలను పాటించకుండా గర్భాశయాన్ని చేజేతులారా మీరే పాడుచేసుకుంటూ ఆ పొరపాట్లను మీ స్వయంకృషితో సరిదిద్దుకోకుండా అనవసరంగా వైద్యులచుట్టూ తిరిగి నష్టపోతున్నారు.

అలాంటివారంతా చెప్పబోయే ఈ ఖచ్చితమైన యోగాన్ని పాటించండి. ఎండుద్రాక్ష 100గ్రా, బెల్లం 100గ్రా, నల్లనువ్వులపొడి 100గ్రా, చిత్రమూలంపొడి 100గ్రా, గంటుబారంగిపొడి 100గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి రోట్లోవేసి పదార్థాలు బెల్లంలో కలసిపోయేలా బాగా దంచి నిలవ జేసుకోండి.

ఈ ఆహారపదార్థాన్ని 10గ్రా, మోతాదుగా తిని అను-పానంగా ఒకకప్పు నల్లనువ్వుల కషాయం తాగుతుంటే వారం లేక పదిరోజుల్లో బహిష్టు వస్తుంది. రాగానే దీన్ని వాడటం నిలిపివేయాలి. మరలా నెల తరువాత బహిష్టు వచ్చే తేదీకి వారం ముందు ఇలాగే మరలా సేవించాలి. ఈ విధంగా మూడు బహిష్టులకు సేవిస్తుంటే ఆ తరువాత హెచ్చుతగ్గులు లేకుండా ఋతువు క్రమబద్ధమౌతుంది. అంతేగాక ఋతు సమయంలో కలిగే కడుపునొప్పి, నడుంనొప్పి వంటివి ముందుముందు తిరిగిరాకుండా ఉంటాయ్. శుభం.



తేనె నువ్వులనూనె మోదుగపూలు
మేడిపండ్లు సమంనూరి పూస్తుంటే యోనికి బిగువు

# బలహీనులను బలిపించే - భారతమాత లేహ్యం


డా॥కె.విశ్వనాథం

## భారతజాతి ఎందుకు కృశించిపోతుంది?

ఈనాటి నిస్సారమైన నిర్జీవమైన ఆధునిక విషరసాయనిక ఎరువులతో పండిన ఆహారపదార్థాలను సేవించడంవల్ల స్త్రీపురుషులంతా సహజశక్తిని సహజయౌవనాన్ని కోల్పోయి యౌవనప్రాయంలోనే వృద్ధులుగా మారుతున్నారు. ఈ స్థితి మన తరతరాల సుస్థిర భారతీయ కుటుంబవ్యవస్థనే కూల్చివేస్తుంది. నూరేండ్లపాటు అనురాగబంధంతో ఆత్మీయంగా జీవించవలసిన భార్యాభర్తలమధ్య రావణాకాష్ఠాన్ని రగిలిస్తుంది.

అమేయమైన శారీరక మానసిక దారుఢ్యంతో జాతినిర్మాణంలో పాల్గొనవలసిన పురుషులను నిర్వీర్యులుగా మారుస్తూ జాతిపతనానికి కూడా కారణభూతమౌతుంది. ఈ శక్తిహీనతను నిర్మూలించి పురుషులను పూర్ణపురుషులుగా మార్చగల మహత్తర ఆహారౌషధాలు నేటి బలహీన భారతసమాజానికి అవసరమని గుర్తించి అందిస్తున్నాం, అందుకోండి!

## భారతమాత లేహ్యం

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! మన కుటుంబసంక్షేమంకోసం అందరికీ అందుబాట్లో ఉండే అతి విలువైన అత్యంతశక్తివంతమైన పదార్థాలతో కూడిన ఆహారౌషధాన్ని మీకు తెలియజేయబోతున్నాం. శ్రద్ధతో విశ్వాసంతో తయారుచేసుకొని పట్టు విడవకుండా సేవిస్తూ అఖండమైన బలదారుఢ్యాలను పొందవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.

అతిమధురంపొడి, చిన్నఏలకులపొడి, దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళపొడి, అలాగే తయారుచేసిన లవంగాల పొడి, ఆకుపత్రిపొడి, దోరగా వేయించిన సొంఠిపొడి, మిరియాలపొడి ఒక్కొక్కటి 50గ్రా, మోతాదుగా తీసుకోండి.

గింజలుతీసిన ఎండుఖర్జూరాలు, సారపప్పు, వాకుడు కాయలపొడి, నేలతాడిదుంపలచూర్ణం, ధనియాలపొడి, తంగేడుపూలచూర్ణం, ఒక్కొక్కటి 100గ్రా, ప్రకారం తీసుకోండి. గింజలు తీసిన ఎండుద్రాక్షపండ్లు 400గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 400 గ్రా, తీసుకోండి. అన్నిచూర్ణాలను వస్త్రఘాళితంపట్టి మిగిలిన పదార్థాలతో కలిపి కొంచెం తేనెతో దంచి ముద్దచేసి గాజు పాత్రలో నిలవజేసుకోండి.

రోజూ ఉదయం పరగడపున రాత్రి భోజనానికి గంట ముందు 20గ్రా, మోతాదుగా తిని అనుపానంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపిన పాలుతాగండి. ఇలా ఈ లేహ్యాన్ని సేవిస్తుంటే శరీరంలో తరిగిపోయిన రక్తం వృద్ధిచెందుతుంది. క్షీణించిన మాంసకండరాలు మరలా యధావిధంగా పుంజుకుంటయ్.



మెత్తబడిన ఎముకలు వానిలోని మజ్జ పునరుజ్జీవనమై శారీరక మానసిక దారుఢ్యం కలుగుతుంది.

## ఆహారంలో ఏ మార్పులు చేయాలి?

1) ఉదయం 9గం.లోపు మొదటిభోజనం, రాత్రి 8గం.లోపు రెండవభోజనం ముగించాలి 2) ఒకపూట పాలిష్ తక్కువగా పట్టిన పాతబియ్యంతో వండిన అన్నం, రెండవపూట యవలబియ్యంతో లేదా జొన్నలతో లేదా రాగులతో వండిన అన్నం తినాలి 3) వంటల్లో తాలింపుకు వంటాముదమే వాడాలి 4) కూరల్లో చింతపండుకు బదులు తగినన్ని ఎండు ఉసిరికముక్కలు నానబెట్టి వేయాలి. ఈ నియమాలు పాటిస్తూ పై లేహ్యాన్ని వాడుకోవాలి. శుభం.



వేపాకుకషాయంతో మాటిమాటికి కడుగుతుంటే స్త్రీల యోనిదురద హరిస్తుంది

## శిరోజాల సంరక్షణలో – పురుషుల జాగ్రత్తలు

పురుషులు వారానికొకసారి గడ్డం, మీసాలు, చేతివేళ్ళగోళ్ళు, మూడు వారాలకొకసారి తలవెంట్రుకలను సరిపడ కత్తిరించుకోవాలి. గోళ్ళను పొరపాటుగా కూడా పళ్ళతో కొరికి తీయకూడదు. ఎందుకంటే గోళ్ళల్లో ఉండే మురికి నోటిద్వారా పొట్టలోకిచేరి అనేక రోగాలకు కారణమౌతుంది. తలవెంట్రుకలను కత్తిరించిన తరువాత తలకు గోరువెచ్చని నువ్వుల నూనెను నిదానంగా మృదువుగా తలలోకి ఇంకేటట్లు మర్దనచేయాలి. ఒకగంటాగి కుంకుడు లేదా శీకాయలతో తల స్నానంచేయాలి. వెంట్రుకలకు, చర్మానికి హాని కలిగించే షాంపోలను వాడకూడదు.

## శిరోజ సౌందర్యసంరక్షణలో – స్త్రీల జాగ్రత్తలు



స్త్రీలకు వెంట్రుకలు పొడవుగా ఉంటయ్ కాబట్టి వారు పురుషులకన్నా ఎక్కువ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అంగళ్ళలో దొరికే వివిధరకాల తలనూనెలను షాంపోలను సబ్బుల ను వాడటం మాని ఇంట్లోనే తమ స్వహస్తాలతో మందారతైలం, భృంగరాజతైలం, నీల కేశినితైలం వంటివి తయారుచేసుకొని ప్రతిరోజు గోరువెచ్చగా తగినంత తైలాన్ని వెంట్రుకల కుదుళ్ళలోకి ఇంకేటట్లుగా రాసుకోవాలి.

వారానికొకసారి కుంకుడు లేదా శీకాయలతో మాత్రమే తలస్నానం చేస్తుండాలి. తలస్నానం చేసిన వెంటనే సుగంధద్రవ్యాలతో తలవెంట్రుకలకు పొగ పట్టించాలి. ఇలాం టి జాగ్రత్తలతో స్త్రీలు కేశసౌందర్యాన్ని చిరకాలం సంరక్షించుకోవచ్చు.

గతసంచిక తరువాయి...

# దేశీయ అలంకరణతో దివ్యమైన దీర్ఘాయువును పొందండి – 15

ప్రియమైన ఆయుర్వేద అభిమానులారా! గత పదునాలుగుమాసాల నుండి దీర్ఘాయువును సాధించే అనేక సులువైన విలువైన మార్గాలను సూచించడం జరిగింది. ఈ మాసం అలంకరణ ద్వారా ఆయువునెలా పెంపొందించుకోవాలో విశదంగా చెప్పుకుందాం.

## వస్త్రాలంకరణతో – వరాల ఆరోగ్యం

మనదేశంలో ఉత్తర భారతప్రాంతాల్లోని వాతావరణంలో హెచ్చుతగ్గులున్నా కూడా మొత్తంమీద మనదేశం ఉష్ణమండలమనే చెప్పవచ్చు. ఉష్ణప్రభావానికి మానవశరీరం దెబ్బతినకుండా కాపాడబడటం కోసం ప్రాచీన మహర్షులు భారతీయులంతా దేశవాళి పత్తితో నేయబడిన నూలువస్త్రాలనే ధరించాలని సిద్ధాంతీకరించారు. బట్టలు శరీరాన్ని అంటి పెట్టుకొని బిగుతుగా ఉండేటట్లు కట్టుకుంటే శరీరంలో అధికవేడి పుట్టి అది బయట ఉష్ణంతో చేరి అత్యధికమైన చెమటను పుట్టించి క్రమంగా అనేక చర్మరోగాలకు కారణమౌతుంది.

అందువల్లనే ఆదికాలంనుండి పంచలు, ధోవతులు, ఉత్తరీయాలు, పైన ధరించే చొక్కాలు ఇవన్నీ వదులువదు లుగా ఉండేటట్లు కట్టుకునే సంప్రదాయం మనదేశంలో ఉండేది. ఈనాడు ఈ ఆరోగ్యసంప్రదాయాన్ని ధిక్కరించి ఆధునిక భారతీయులు టెర్లిన్, టెరికాటన్‌వంటి బట్టలతో తయారైన షర్టులు, ప్యాంట్లు ధరిస్తూ చర్మానికి గాలి తగలనీయ కుండా చేసుకుంటూ చేజేతులారా అనేక చర్మవ్యాధులను కొనితెచ్చుకొంటున్నారు.



గుంటగలగరరసం 10గ్రా, చక్కెర 10గ్రా, బియ్యపునీరు కప్పు తాగుతుంటే యోనిచీము బంద్

## ఏ రంగుబట్టలు - ఎందుకు ధరించాలి?

స్త్రీలుగాని పురుషులుగాని ఆయా ఋతువుల స్వభావాలనుబట్టి ఆయా వ్యక్తుల శరీర ధర్మాలనుబట్టి వాటికనుగుణంగా బట్టలను ధరించాలని ప్రాచీన శాస్త్రవేత్తలు నిర్ధారించారు.

☞ చలికాలంలో ఎరుపురంగులో ఉండే పట్టు, ఉన్నివస్త్రాలను ధరించడంవల్ల శరీరంలో అతిగా ప్రకోపించిన వాయుదోషం, కఫదోషం అణగారిపోతుంది.

☞ ఎండాకాలంలో తేలికగా పలుచగా ఉండే కాషాయరంగు బట్టలను ధరించడంవల్ల శరీరంలోని అతిపిత్తం అణగిపోయి బుద్ధి పెంపొందుతుంది. అందుకే ఋషులు సిద్ధపురుషులు సన్యాసులు కాషాయవస్త్రాలనే ధరిస్తుంటారు.

☞ వర్షాకాలంలో తెల్లనిరంగుతో ఉండే నూలుబట్టలను ధరించడంవల్ల శరీరంలో అధికమైన చలి పుట్టకుండా వేడిపుట్టకుండా దేహాన్ని సమశీతోష్ణంగా కాపాడుకోవాలని చెప్పారు.

## స్త్రీలు పసుపు కుంకుమలు - ఎందుకు ధరించాలి?

మనదేశంలో తరతరాలుగా పురుషులకు కాకుండా కేవలం స్త్రీలకు మాత్రమే పసుపుకుంకుమల అలంకరణ ఎందుకు నిర్దేశించబడిందో ప్రతీవ్యక్తి తెలుసుకోవాలి. స్త్రీలు స్నానానికి ముందు మెత్తగా గంధంలాగా నూరిన కొమ్ముపసుపును ముఖానికి శరీరానికి లేపనం చేసుకోవాలి. తరువాత నీటితో బాగారుద్ది స్నానంచేయాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ చేయడంవల్ల చర్మానికి మృదుత్వం మెరుపుదనం కాంతి మంచిరంగు ఏర్పడతయ్.

అంతేగాక పసుపు వాడకంవల్ల శరీరమూలమర్మభాగాల్లో పేరుకున్న మలినాలు వాటినుండి పుట్టే హానికారక సూక్ష్మజీవులు ఏరోజుకారోజు సమూలంగా నిర్మూలనమౌతయ్. దాంతోపాటు పసుపులేపనంవల్ల స్త్రీలకు ముఖంపైన గడ్డంపైన ఛాతీపైన అనవసర రోమాలు పెరగకుండా ఆయాభాగాలు సదా సౌందర్యవంతంగా కాంతులీనుతుంటయ్. ఇలా పసుపువల్ల కలిగే స్త్రీ యొక్క సౌందర్యం భర్త దృష్టిలో వశీకరణంగా మారి ఆ దాంపత్యజీవితం పదికాలాలపాటు పచ్చగా పండుగలాగా కొనసాగుతుంది.

కుంకుమధారణవల్ల స్త్రీలకు దృష్టిదోషం తగలదు. పాపాత్ముల నీచదృష్టి హరించి ముఖవశీకరమౌతుంది. అంతేగాక ముఖంలో ఎంతో పవిత్రత దైవత్వం మూర్తీభవించబడి చూపరులకు మాతృభావన కలుగుతుంది. మానవుల సంపూర్ణ శ్రేయస్సును ఆకాక్షించి మహర్షులందించిన ఈ నియమాలను ఆచరిస్తూ చిరంజీవత్వసాధనకు ప్రతిమనిషి ప్రయత్నించాలి. (సశేషం).




లేఖలకు చిరునామా : డా. ఏల్చూరి, అందరికి ఆయుర్వేదం, ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్‌నెం. 5, జవహార్‌నగర్‌కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైద్రాబాద్ - 500033


లొద్దుగపట్ట ఆనబాకు నీటనూరిపూస్తుంటే ప్రసవకాల యోనిగాయం మానుతుంది

గతసంచిక తరువాయి...

# సొరియాసిస్ (PSORIASIS) అనబడే భయంకర మండలకుష్టును ఎలా మట్టుబెట్టాలో తెలుసుకోండి-3



## గోమూత్రాన్ని సొరియాసిస్‌కు - ఎలా ఉపయోగించాలి?

ప్రపంచవ్యాప్తంగా భారతీయ గోమూత్రం మహౌషధమని దాన్ని ఔషధంగా వాడుతూ క్యాన్సర్, సొరియాసిస్‌వంటి ఎన్నో దీర్ఘకాలిక వ్యాధులనుండి పరిష్కారం పొందవచ్చని ఎందరో వైద్యశాస్త్రవేత్తలు తమ పరిశోధనలద్వారా నిరూపిస్తున్నారు. ఇప్పటికే ఎన్నో యేండ్లనుండి ఎన్నో రకాల ఔషధాలు వాడినా కూడా ఫలితం కలుగని వ్యాధిగ్రస్తులు గోమూత్రాన్ని ఎలా ఉపయోగించాలో తెలుసుకుందాం.

గత మాసపత్రికల్లో చెప్పినవిధంగా ముందుగా దినచర్యను ఆహారవిధానాలను మార్చుకొని శరీరాన్ని మనసును శుద్ధిచేసుకున్న తరువాత ఈ గోమూత్ర ప్రయోగాన్ని ప్రారంభించాలి.

**గోమూత్రం ఎలా సేకరించాలి? :** పూర్తిగా ఆరోగ్యంగా ఉండి కొండల్లో గుట్టల్లో తిరుగుతూ సహజంగా మేతమేసే దేశవాళి గోవుకు పూజచేసి ఆహారంపెట్టి అది ఉదయంవేళ విసర్జించే మొదటి మూత్రాన్ని ముందు వెనుక కొంతమూత్రాన్ని విడిచి మధ్యమూత్రాన్ని ఒక శుభ్రమైన మట్టిపాత్రలో పట్టుకోవాలి. ఇంటికి తెచ్చి మరో మట్టిపాత్రపైన నూలుబట్టను ఏడుపొరలుగా వేసి గోమూత్రాన్ని వడపోయాలి. తరువాత దాన్ని శుభ్రపరచిన గాజుపాత్రల్లో నిలవజేసుకోవాలి.

**గోమూత్రాన్ని ఎలా సేవించాలి? :** రోజూ మూడుపూటలా పూటకు పావుటీకప్పు గోమూత్రం మోతాదుగా సమంగా మంచినీరు కలిపి ఆహారానికి ఒకగంటముందుగా సేవించాలి. మొదటి మూడురోజులు ఒక పూట తరువాత మూడురోజులు రెండుపూటలు ఆ తరువాత మూడురోజుల నుండి మూడుపూటలా వాడటం అలవాటుచేసుకోవాలి.

**గోమూత్రాన్ని ఎలా లేపనంచేయాలి? :** పైన సేకరించిన గోమూత్రాన్ని తగినంత గాజు గిన్నెలోకి తీసుకొని దూదిముంచి తలనుండి పాదాలవరకు ఆపాదమస్తకం చర్మంపైన సున్నితంగా పూయాలి. ఇలా రోజుకు వీలునుబట్టి రెండుమూడుగంటల కొకసారి లేపనం చేయాలి.

## గోమూత్ర పానలేపనాలతో - ఏమి జరుగుతుంది?

రోజూ మూడుపూటలా గోమూత్రాన్ని సేవిస్తూ అనుగుణమైన ఆహారవిహారవ్యవహార నియమాలను పాటించడంవల్ల ముందుగా శరీరయంత్రాన్ని నియంత్రించే సూర్యచక్రమైన కాలేయం అనబడే లివర్ శుద్ధిచెందుతూ జీర్ణవ్యవస్థను క్రమ బద్ధంచేసి రక్తాన్ని కూడా పరిశుద్ధం చేస్తుంది. ఎప్పుడైతే జీర్ణక్రియ సక్రమమై రక్తశుద్ధి జరుగుతుందో ఆ వెంటనే చర్మశుద్ధి కూడా ప్రారంభమౌతుంది.

అదే సమయంలో చర్మంపైన కూడా గోమూత్రాన్ని లేపనంచేయడంవల్ల చర్మపొరలు పుండ్లు ఇతర వ్యాధికారక విషపదార్థాలు ప్రక్షాళనం చేయబడుతూ క్రమంగా దురదలు, మంటలు తగ్గుముఖంపడుతూ వ్యాధి అదుపులోకి వస్తుంది.



## సొరియాసిస్‌కు - ఏ మూలికలతో అగ్నిహోత్రం చేయాలి?

1) అడ్డసరం 2) ఆవాలు 3) ఉత్తరేణి సమూలం 4) ఉమ్మెత్త సమూలం 5) ఊడుగ బెరడు 6) త్రిఫలాల బెరడు 7) కలబంద 8) కానుగబెరడు, ఆకులు, పూలు, గింజలు 9) పిచ్చికుసుమ సమూలం 10) కామంచి (బుడ్డకాశి సమూలం) 11) గంధ కచ్చూరాలు 12) గంగరావిచెట్టు ఆకులు, పూలు, బెరడు 13) గన్నేరు ఆకులు, పూలు, వేళ్ళు 14) గుంటగలగర సమూలం 15) చంద్రచెక్క 16) చిత్రమూలంవేళ్ళు 17) జిల్లేడుపూలు, ఆకులు, వేరుబెరడు 18) తగరిస సమూలం 19) తుంగగడ్డలు 20) తెల్లగలిజేరు సమూలం 21) త్రికటుకాలచూర్ణం 22) తురకవేప ఆకులు, కాయలు 23) దిరిసెన ఆకులు, పూలు, గింజలు, బెరడు 24) దేవదారుచెక్క 25) వావిలి సమూలం 26) నేలవేము సమూలం 27) పసుపు 28) పాల సుగంధివేళ్ళు 29) వెర్రిపుచ్చవేళ్ళు 30) బావంచాలు 31) బోడతరం సమూలం 32) రెడ్డివారినానుబాలు సమూలం 33) రేల ఆకులు, పూలు 34) వాయింటసమూలం 35) వేపాకు గింజలు, బెరడు 36) సరస్వతి 37) పొట్టి కాకరకాయలు 38) కటుకరోహిణి 39) కసివింద సమూలం 40) కృష్ణతులసి సమూలం 41) గాడిదగడపాకు సమూలం 42) కుక్కపొగాకు సమూలం 43) కుప్పింటసమూలం 44) మోదుగమాడలు 45) అత్తపత్తి సమూలం 46) మహిసాక్షిగుగ్గిలం 47) వట్టివేళ్ళు 48) నాగకేసరాలు 49) జటామాంసి 50) నిమ్మపండు

పైన తెలిపిన 50రకాల ఓషధుల్లో దొరికినన్ని సేకరించుకొని కడిగి సన్నసన్నముక్కలుగా కొట్టి నీడలో ధారాళంగా గాలి తగిలేచోట ఎండబెట్టి నిలవజేసుకోవాలి.

**అగ్నిహోత్రం ఎలా చేయాలి?** : ప్రియమైన బిడ్డలారా ! పైన తెలిపిన 50 రకాల ఓషధుల్లో మీకు దొరికినన్ని సేకరించుకొని కచ్చాపచ్చాగా నలగ్గొట్టి, ఆరబెట్టి ఆ తరువాత చూరలాగా దంచి ఒక డబ్బాలో నిలువచేసుకోండి.

రోజూ సూర్యోదయానికి పావుగంట ముందు, సూర్యాస్తమయానికి పావుగంట ముందు రాగి లేదా మట్టిపాత్రలో ఒక ఆవుపిడకను ముక్కలుగా చేసిపెట్టి వాటిపైన కర్పూరముంచి వెలిగించి నిప్పుగా మార్చి అందులో పై మూలికల పొడిని తగినంత ఆవునేతిని వేయాలి.

ఆ పాత్రనుండి వెలువడే ప్రాణశక్తిరూపమైన ధూపాన్ని అరగంటపాటు ఆ గదిలోనే వుండి పీల్చుకుంటుంటే ఆ మూలికలశక్తి శరీరంలోకి ప్రవేశించి ఆయా అవయవాలలోని వ్యర్థపదార్థాలను తొలగించి శుద్ధిచేయడంద్వారా చర్మవ్యాధులు క్రమంగా హరించిపోయి పూర్తి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది. శుభం.



మిరియాలపొడి 3గ్రా చక్కెర 3గ్రా తేనె 10గ్రా తింటుంటే గర్భిణీల దగ్గు ఆయాసం బంద్

# ఎవరో కాపాడాలనుకోకుండా స్వయంకృషితో సంపూర్ణారోగ్యం సాధించండి



## మొటిమలను - ఇంట్లోనే ఎలా పోగొట్టుకోవాలి?

మనిండ్లల్లో వయసుకు వచ్చిన ఆడపిల్లలకు లేదా మగపిల్లలకు కూడా ముఖంపైన ముళ్ళు పొడుచుకొచ్చినట్లు మొటిమలు రావడం సహజమేకాని, ఆ మొటిమల్ని పోగొట్టే మార్గం ఇంట్లోనే ఖర్చులేకుండా వుందని తెలుసుకోకుండా, వీధుల్లోకి వెళ్ళి ఖర్చుపెట్టి హాని కలిగించే విషరసాయనక్రీముల ను కొనుక్కొచ్చి వాడటం అసహజమని తెలుసుకోండి.

మొటిమలొచ్చిన పిల్లలకు వాటిని గోళ్ళతో పుండ్లుపడే విధంగా గిల్లవద్దని ఇంట్లో పెద్దలు చెప్పాలి. పలుచని నూలు బట్టలో వడపోసిన నిమ్మరసం 10 చుక్కలు, గులాబినీరు (రోజ్‌వాటర్) 10 చుక్కలు అరచేతిలో వేసుకొని కలిపి మెల్ల గా మృదువుగా మొటిమల్లోకి ఇంకేవిధంగా రుద్దాలి.

ఈ విధంగా రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు రుద్ది ఉదయం గోరువెచ్చని నీటితో ముఖం కడుగుతుంటే పది హేనురోజుల్లో మొటిమలు సమూలంగా హరించిపోతయ్.

## గొంతునొప్పి వస్తే ఇంట్లో ఏంచేయాలి?

అతిచల్లని పదార్థాలు, చల్లని నీళ్లు, గొంతుకు పడని పదార్థాలు అతిగా సేవించడంవల్ల గొంతు రాసుకుపోయి లేదా గొంతువాచిపోయి ఇలా అనేక కారణాలతో గొంతునొప్పి వస్తుంది. ఈ సమస్య మనంచేసిన ఏ పొరపాటువల్ల వచ్చిం దో ఎవరికివారే ఆలోచించుకొని ఆ పొరపాటును ముందుగా సరిదిద్దుకోవాలి.

ఆ తరువాత ఒకగ్లాసు వేడినీళ్ళల్లో ఒకచెంచా సము ద్రఉప్పు (కల్లుప్పు) వేసి అది కరిగేటట్లు చెంచాతో కలదిప్పి భరించగలిగినంత వేడిగా ఆ నీటిని కొంచెం కొంచెం నోట్లో పోసుకొని నీరు గొంతులో తగిలేవిధంగా తలపైకెత్తి కొద్దిసేపు మొత్తం గ్లాసునీటిని పులగరించి ఊసివేయాలి. రోజుకు మూడుసార్లు ఈ విధంగాచేస్తే ఆశ్చర్యకరంగా ఒక్కరోజులోనే మన గొంతునొప్పి మటుమాయమైపోతుంది.

## నోరు దుర్వాసన కొడుతుంటే ఇంట్లోనే ఎలా పోగొట్టాలి?

వేళకు భుజించకుండా వేళతప్పి తినడంవల్ల, అరగని పదార్థాలను, మాంసాహారాలను అతిగా సేవించడంవల్ల జీర్ణ క్రియ దెబ్బతిని తిన్న ఆహారం మురిగిపోయి కుళ్ళిపోయి పొట్టలోనే కంపుకొడుతూ ఆ దుర్గంధమంతా పైకెగదన్ని నోటి నుండి దుర్వాసనగా వెలువడుతుంటుంది. మరికొంతమందికి భోజనం తరువాత మంచినీటితో పుక్కిలించే అలవాటు లేక పోవడంవల్ల పళ్ళసందుల్లో ఇరుక్కున్న ఆహారపు తునకలు కొంతసేపటికి కుళ్ళిపోయి కంపుకొడుతూ నోట్లో దుర్వాసనను పుట్టిస్తుంటయ్.



గలిజేరువేరు 10గ్రా అల్లం 10గ్రా నీటితో దంచిన రసం తాగుతుంటే ఉబ్బురోగం తగ్గుతుంది

# ఫోన్‌ద్వారా రోజూ 50 మందికి అపాయింట్‌మెంట్

ఉ. 8 గం.ల లోపు వచ్చినవారంతా గురువు గారిని కలవవచ్చు.తరువాత వచ్చినవారు వీలునుబట్టి గురువుగారిని లేదా అందుబాట్లోఉన్న వైద్యులను సంప్రదించవచ్చు. ఇతర ప్రాంతాలనుండి చికిత్సకోసం ఆరోగ్యసలహాలకోసం మా వద్దకు వచ్చేవారి సౌకర్యార్థం ఫోన్‌ద్వారా రోజుకి 50 మందికి అపాయింట్‌మెంట్ ఇవ్వాలని నిర్ణయించాం. రాదలచుకొన్నవారు 040-23547132, 040-42408568, 8801005226 నంబర్లకు ఉ. 9 గం. నుండి సా. 4 గం. లోపుగా మాత్రమే ఫోన్‌చేసి అపాయింట్‌మెంట్ తీసుకోగలరు.

సంప్రదించండి: సెల్: 8801005226, ఇ-మెయిల్: andarikiayurvedam@gmail.com

అలాంటివారు తమ తప్పును తెలుసుకొని రోజూ ఉదయం 9గం.లోపు మొదటి భోజనం, రాత్రి 8 గం.లోపు రెండవభోజనం, మధ్యాహ్నం అల్పాహారం క్రమంతప్పకుండా సేవించడానికి అలవాటుపడాలి. భోజనం చేసిన తరువాత మరచిపోకుండా పదిపన్నెండుసార్లు నోటినిండా నీళ్ళు పోసు కొని నిదానంగా బాగా పుక్కిలించి ఊసివేయాలి. ఆ తరువాత ఒక్క లవంగాన్ని బుగ్గనపెట్టుకొని చప్పరిస్తుంటే దుర్వాసన హరించి నోరు సుగంధభరితమౌతుంది.

## తలతిరిగే సమస్యకు ఇంట్లోనే ఔషధం

కాలేయంలో తయారయ్యే అధిక పిత్తరసం తలకు చేరడంవల్లగాని, ఉదరంలో మురిగిన ఆహారంనుండిగాని పుట్టే చెడువాయువులు (గ్యాస్) తలకెక్కడంవల్లగాని, శిరస్సు లో తయారయ్యే అధికకఫం అడ్డుపడటంవల్లగాని నాడులలో రక్తప్రసరణకు ప్రాణవాయుప్రసరణకు ఆటంకమేర్పడి తల తిరగడం మొదలౌతుంది. మంచంమీదినుండి లేవగానే తల గిర్రున తిరిగినట్లుగావుండి చాలామంది క్రిందపడిపోవడం కూడా జరుగుతుంది.

ఈ సమస్యకు రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు త్రిఫల కల్పచూర్ణం 10గ్రా, మోతాదుగా కఫశరీరులు 10గ్రా, తేనెతోటి, వాతశరీరులు ఒకగ్లాసు గోరువెచ్చని నీటితోటి, పైత్యశరీరులు మజ్జిగతోటి కలిపి నిద్రించేముందు సేవి స్తుంటే వాత పిత్త కఫాల ఎగుడుదిగుడు తగ్గి ఆ మూడు దోషాలు సమస్థితికి చేరతయ్.

అలా త్రిఫలాలను వాడుతూ దాంతోపాటు ఉసిరి కపొడి 100గ్రా, దోరగా వేయించి దంచి చెరిగి పొట్టుతీసివేసిన ధనియాలపప్పుపొడి 100గ్రా, పటికబెల్లం లేదా తాటికల కండపొడి 100గ్రా, కలిపి ఉంచుకొని ఉదయం మధ్యాహ్నం సాయంత్రం 10గ్రా, మోతాదుగా అరచేతిలో వేసుకొని కొద్ది కొద్దిగా నాలుకతో అద్దుకొని ఆనందంగా తింటుంటే తల తిరగడం తగ్గుతుంది.

## పొడి దగ్గును - ఇంట్లోనే పోగొట్టుకో

పొడిదగ్గుతో బాధపడేవాళ్ళు నిద్రించేముందు తాని కాయబెరడుముక్కగాని, చిన్న అల్లంముక్కగాని బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరిస్తూ పడుకుంటే దగ్గువల్ల నిద్రాభంగం కలగ కుండా దగ్గు అణగిపోయి హాయిగా నిద్రపడుతుంది.

అలాగే ఒక తమలపాకు తీసుకొని తొడిమ మధ్యలో ఈనెలు తీసివేసి అందులో మూడుచిటికెలు వాముపెట్టి చుట్టగాచుట్టి బుగ్గనపెట్టుకొని కొద్దికొద్దిగా నిదానంగా కొరు కుతూ ఆ రసాన్ని మింగుతుంటే ఆశ్చర్యకరంగా పొడిదగ్గు తగ్గిపోతుంది. ఒకవేళ ఏ అర్ధరాత్రో అపరాత్రో ఈ సమస్య వస్తే తమలపాకు లేకపోయినా కూడా పావుచెంచా వాము గింజల్ని నోట్లో వేసుకొని మెల్లమెల్లగా నములుతూ తిని అనుపానంగా కొంచెం గోరువెచ్చని నీళ్ళు తాగినా కూడా పొడిదగ్గు దమ్ము ఆయాసం తగ్గిపోతయ్.

ఇలా ఎన్నో వందలవేలరకాల ఆహారౌషధాలు వంటిం టినిండా ఉన్నా కూడా వాటి ఔన్నత్యం తెలుసుకోకుండా ఆసుపత్రులకు పరుగులు తీస్తున్న మా సోదరీసోదరులందరి కీ ఈ వ్యాసం స్ఫూర్తినివ్వాలని కోరుకుంటున్నాం. శుభం.



గ్లాసువేడిగంజి ఆవునెయ్యి 20గ్రా తాగిస్తే గర్భిణిపొట్టలో కదలని శిశువు కదులుతుంది






## అతివేడి సమస్యకు - సొంఠ్యాదిచూర్ణం

శ్రీ రామచంద్రరావు, ప్రొద్దుటూరు : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 64 సం.లు. నాది పుట్టుకతోనే పైత్య శరీరం. ఊహ తెలిసినప్పటినుండి అతివేడి సమస్యతో బాధపడుతూనే ఉన్నాను. ఇప్పుడు వయసు పెరగడంవల్ల వళ్ళంతా మంటలు, పగుళ్ళు, అతిదాహం ఎక్కువైనయ్. దయతో మార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా! మీరు ఆహారంలో ఏ పదార్థాలు సేవిస్తుంటే మీకు ఎక్కువ వేడిపుడుతుందో ఆ పదార్థాలను ముందుగా వాడటం మానేయండి. చెప్పబోయే సులువైన మార్గాన్ని ఆచరించి ఎంతోకాలం నుండి వేధించే అతివేడినుండి బయటపడండి.

సొంఠిపొడి 50గ్రా, పిప్పళ్ళపొడి 50గ్రా, మిరియాలపొడి 50గ్రా, దాల్చినచెక్కపొడి 50గ్రా, చిన్నఏలకులపొడి 50గ్రా, ఆకుపత్రిపొడి 50గ్రా, తుంగగడ్డలపొడి 50గ్రా, ఉసిరికకాయపొడి 50గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి వస్త్రఘాళితంపట్టి ఆ మొత్తం చూర్ణంతో సమంగా కండచక్కెరపొడి కలిపి రోజూ రెండుపూటలా అరటీచెంచా మోతాదుగా చల్లటినీటితో కలిపి తాగుతుంటే పైత్యప్రకోపం, మంటలు, చురుకులు మొదలైన వేడిసమస్యలన్నీ తగ్గిపోతయ్. శుభం.

## పులిత్రేన్పుల సమస్యకు - విశ్వభేషజం

శ్రీ వామనరావు, అంబర్‌పేట్, హైద్రాబాద్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 52 సం.లు. నాకు అప్పుడు ఇప్పుడు అనే తేడా లేకుండా ఎల్లప్పుడూ గొంతులోనుండి పుల్లటిత్రేన్పులు వస్తూనేవుంటయ్. కలవని వైద్యుడులేడు. వాడని మందులు లేవు. ఇక నా బాధను ఆయుర్మాతే తీర్చగలదని నమ్మి వ్రాస్తున్నాను. దయతో మార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! ఏ సమస్యకైనా అసలైన సిసలైన పరిష్కారం ఇంట్లోనేవుందిగానీ బయటలేదు. ఇప్పటిదాకా బయట తిరిగితిరిగి వేసారుపోయారు. చెప్పబోయే ఇంటిమార్గం ఆచరించండి.

దోరగా వేయించిన సొంఠిపొడి 50గ్రా, మిరియాలపొడి 50గ్రా, వేపచెట్టుపై బెరడుపొడి 50గ్రా, కలిపి వస్త్రఘాళితంపట్టి గాజుసీసాలో నిలవజేయండి. అరటీచెంచా పొడి మోతాదుగా ఒక కప్పు మంచినీటితో ఉదయం పరగడుపున లోనికి సేవించండి. దీనివల్ల క్రమంగా ఆమ్లపిత్తం అనబడే పులిత్రేన్పులు, గొంతులోమంట, పెద్దపెద్ద శబ్దాలు, అన్నం అరగకపోవడం, గొంతంతా ఎప్పుడూ కాలుతున్నట్లుగా ఉండటంవంటి సమస్యలన్నీ హరించిపోతయ్. శుభం.



## దీర్ఘకాల మలబంద సమస్యకు - శుభోదయచూర్ణం

శ్రీ సుబ్బారావు, బోధన్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 72 సం.లు. నాకు ఎంతోకాలంగా మలబందసమస్య ఉంది. ఎంతో ప్రయత్నిస్తే నాలుగైదురోజులకొకసారి బలవంతంగా విరేచనవౌతుంది. ఈ సమస్యతో శరీరమంతా పట్టుకుపోతుంది. కదలలేకపోతున్నాను. దయతో మార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! మీరు కొంచెం ఓపిగ్గా శ్రద్ధగా చెప్పబోయే మార్గాన్ని ఆచరించి మీ దీర్ఘకాల సమస్య నుండి విముక్తులుకండి. ఆయుర్వేదఅంగళ్ళలో తెల్లతెగడచూర్ణం 350గ్రా, దోరగా వేయించిన సొంఠిపొడి 150గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 520గ్రా, తెప్పించుకొని మూడింటిని కలిపి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకోండి.

రోజూ రాత్రి నిద్రబోయే ముందు 5గ్రా, నుండి 10గ్రా, మోతాదుగా మంచినీటితో సేవిస్తుంటే పేగులు శుభ్రపడి సాఫీగా విరేచనమై వంటినొప్పులు కూడా తగ్గి ప్రాణానికి ఎంతో హాయిగా వుంటుంది. శుభం.

## పక్షవాత సమస్యకు - రుద్రతైలం




శ్రీమతి నాగలక్ష్మమ్మ, చిత్తూరు : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 58 సం.లు. గత రెండేళ్ళనుండి పక్షవాతంతో మంచానపడి లేవలేని స్థితిలో ఉన్నాను. టి.విలద్వారా మీ కార్యక్రమాలు వింటున్నాను. ఇటీవలే మాసపత్రికల్లో కూడా పక్షవాతం గురించి మీరు వ్రాసిన మార్గాలు చదివి ఆచరిస్తున్నాను. వాటివల్ల శరీరంలో కొంతమార్పు కనిపిస్తుంది. కాళ్ళల్లో నరాల్లో బలం కలగడానికి మంచితైలం చెప్పమని కోరుతున్నాను.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! మీ పట్టుదల ధైర్యం మీ కృషే మిమ్ముల్ని కాపాడుతుంది. అధైర్యపడకుండా చెప్పబోయే తైలాన్ని తయారుచేసుకోండి. తెల్ల గన్నేరుచెట్టు వేళ్ళమీది బెరడు 80గ్రా, తెల్లగురిగింజలు 80గ్రా, నల్లఉమ్మెత్తాకులు 80 గ్రా, తీసుకొని ఈ మొత్తాన్ని మంచినీళ్ళతో మెత్తటి గుజ్జులాగా నూరి కళాయిపాత్రలో పోసి అందులో ఆవనూనె 240గ్రా, కలిపి బెరడుతో బాగా కలబెట్టి చిన్నమంటమీద నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి ఆ తైలాన్ని గాజుసీసాలో నిలవజేయండి. రెండుపూటలా స్నానానికి గంటముందుగా తగినంత తైలాన్ని గోరువెచ్చగా వేడిచేసి పడిపోయిన పక్షవాత భాగాలపైన నూనె లోపలికింకేవిధంగా మర్దనచేయండి. దీనివల్ల నాడులు చైతన్యవంతమై తిరిగి ఆయా అవయవాలు యధావిధిగా పనిచేయగల శక్తిని సంతరించుకుంటయ్. శుభం.

## శీఘ్రస్కలన సమస్యకు - శివానందలేహ్యం

శ్రీ రఘు, నెల్లూర్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 32 సం.లు. ఇటీవలే వివాహమైంది. అయినా ఇంతవరకు ఒక్కసారి కూడా సంతృప్తిగా సంసారంలో పాల్గొనలేకపోయాను. క్షణాల్లోనే వీర్యస్కలనమైపోతుంది. ఈ అవమానాన్ని అసమర్థతని భరించలేక తీవ్రమైన వేదనతో కృంగిపోతున్నాను. దయతో మార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! నీ సమస్య చాలా సులువుగా పరిష్కారమౌతుంది. అంతగా మనోవేదన చెందవలసిన అవసరంలేదు. విశ్వాసంతో చెప్పినట్లుగా ఔషధాన్ని తయారుచేసుకొని వాడుకొని మంచిఫలితం సాధించు.

ఏనుగుపల్లేరుకాయలపొడి 100గ్రా, గొబ్బిగింజలపొడి 100గ్రా, అశ్వగంధచూర్ణం 100గ్రా, శతావరిచూర్ణం 100గ్రా, నేలతాడిదుంపలచూర్ణం 100గ్రా, దూలగొండిగింజలపొడి 100గ్రా, అతిమధురంపొడి 100గ్రా, బలవేళ్ళపొడి 100గ్రా, అతిబలవేళ్ళపొడి 100గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి వస్త్రఘాళితంపట్టి ఆ చూర్ణాన్ని పదిలీటర్ల ఆవుపాలలో పోసి కలిపి చిన్నమంటమీద పదార్థమంతా గట్టిపడుతూ పాలకోవాలాగా అయ్యేవరకు వండాలి.

ఆ తరువాత అందులో నాలుగోవంతు ఆవునెయ్యి కలిపి మొత్తం పదార్థాన్ని కొంచెం దోరగా వేయించి ఆ తరువాత అందులో రెండున్నర కేజీల పటికబెల్లంపొడి వేసి పదార్థమంతా బాగా కలిసిపోయేటట్లు గరిటతో కలదిప్పి గాజుజాడీలో భద్రపరచుకోవాలి. రోజూ ఉదయం సాయంత్రం వేళల్లో ఈ ఆహారౌషధాన్ని జీర్ణశక్తినిబట్టి 10 నుండి 20గ్రా, మోతాదుగా తింటుంటే అపారమైన వీర్యవృద్ధి, వీర్యస్తంభన కలిగి మగతనం పెరుగుతుంది. ఈ మార్గాన్ని వెంటనే ఆచరించి నీ జీవితాన్ని ఆనందంగా కొనసాగించు. శుభం.

## సంతాన సమస్యకు - త్రేతాగ్నిచూర్ణం



శ్రీ వి. శ్రీదేవి, నిజామాబాద్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 35 సం.లు. వివాహమై ఎనిమిదేండ్లయింది. ఇంకా సంతానం కలగలేదు. పరీక్ష చేయిస్తే మా భార్యాభర్తల్లో ఎవరికీ ఏ లోపం లేదంటున్నారు. ఎన్నో పూజలు కూడా చేయించాం. దయతో మార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! మీకందుబాట్లోవుండే పదార్థాల ద్వారా సంతానం కలిగే అవకాశాలు ఎన్నో ఉన్నయ్. అయితే ఇప్పటికే మీరు ఎన్నెన్నో ఔషధాలు వాడి ఫలితం కలగక నిరాశపడిఉన్నారు.

నిరాశతో ఉన్నప్పుడు అమృతం సేవించినా ఉపయోగముండదు. ఇప్పుడు తగిన సమయం వచ్చిందనే భావనతో తప్పకుండా సంతానం కలుగుతుందని విశ్వాసంతో మీ భార్యాభర్తలిద్దరూ చెప్పబోయే మార్గాలను ఆచరించండి.

నాగకేసరాలు 50గ్రా, దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళపొడి 50గ్రా, సొంఠిపొడి 50గ్రా, మిరియాలపొడి 50గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకోండి. రోజూ ఉదయం పరగడపున, రాత్రి ఆహారానికి గంటముందు, ఆయుర్వేద మహాఋషులను తలచుకొని ఈ చూర్ణం 5గ్రా, మోతాదుగా దేశవాళి ఆవునెయ్యి 10గ్రా, కలిపి సేవించండి.

ఈ విధంగా విడవకుండా రోజూ సేవిస్తూ బహిష్టు వచ్చిననాటి నుండి మొదటి తొమ్మిదిరోజులు విడిచివేసి పదవరోజునుండి పదహారో రోజువరకు సంతానం కోసం ప్రయత్నించండి. తప్పక మీ కోరిక నెరవేరుతుంది. శుభం.

## జుట్టు పొట్టిగా ఉన్న సమస్యకు - బ్రహ్మావృక్షతైలం

శ్రీ కె. హేమ, గుంటూర్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 18 సం.లు. ఎన్నిరకాల మందులు వాడినాకూడా నా తలజుట్టు పొడవు పెరగడంలేదు. చాలామంది డాక్టర్లకు చూపించాను. వారిచ్చిన మందులన్నీ సక్రమంగానే వాడాను. అయినా జుట్టు ఎందుకు పెరగడంలేదో అర్థంకావట్లేదు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! త్వరలో వర్షాకాలం ప్రారంభం కాబోతుంది. వర్షాలు పడగానే మర్రిచెట్లఊడలకు చివర తెల్లగా పాలుకారుతున్నట్లుగా ఉండే లేతఊడలు పుట్టుకొస్తయ్. వాటిని సేకరించి నలగ్గొట్టి గుజ్జులాగా నూరినది 250గ్రా, గుంటగలగరఆకురసం 250గ్రా, కలబందగుజ్జురసం 250గ్రా, జటామాంసి 50గ్రా, తుంగగడ్డలు 50గ్రా, వట్టివేళ్ళు 50గ్రా, బావంచాలు 50గ్రా, గంధకచ్చూరాలు 50గ్రా, కల్తీలేని నల్లనువ్వులనూనె ఒక కేజీ కలిపి ఒకరాత్రి నానబెట్టి ఉదయం చిన్నమంటపైన రసాలన్నీ ఇగిరిపోయి నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి చల్లార్చి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని ప్రతిరోజు ఉదయం లేక సాయంత్రం తగినంత మోతాదుగా గోరువెచ్చ గా వేడిచేసి చేతిమునివేళ్ళతో నిదానంగా వెంట్రుకల కుదుళ్ళలోకి ఇంకేటట్లుగా మర్దనచేస్తుంటే పొట్టిజుట్టు పొడవుగా పెరగడమేకాక ఊడిన జుట్టు దృఢంగా మారి పలుచని జుట్టు దట్టంగా పెరుగుతూ తెల్లజుట్టు కూడా క్రమంగా నల్లబడుతుంది. శుభం.





## తీవ్రమైన మొటిమల సమస్యకు - లవంగచూర్ణం

శ్రీమతి వి. చందన, ఒంగోల్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 21 సం.లు. ముఖంపైన మొటిమలు మాటిమాటికి వస్తు న్నయ్. ఎన్నిరకాల క్రీములు రాసినా కూడా పూర్తిగా పోవడంలేదు. పోకపోగా ముఖమంతా మొటిమలతో మచ్చలతో అస హ్యంగా అంధవికారంగా తయారైంది. దీనివల్ల నేను కాలేజీకి కూడా వెళ్ళలేకపోతున్నాను. దయతో మార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! ముందుగా నెలనెలా ఋతువు సక్రమంగా జరిగేటట్లు చూసుకోవాలి. అలాగే రోజూ ఉదయం లేవగానే సుఖవిరేచనమయ్యేటట్లు జాగ్రత్తపడాలి. ఆ రెంటిని సరిజేసుకొని చెప్పబోయే మార్గాన్ని పాటించు.

కొంచెం వేయించిన లవంగాలపొడి 100గ్రా, అలాగే తయారుచేసిన నల్లజిలకరపొడి 100గ్రా, తీసుకొని కలిపి వస్త్రఘాళితంపట్టి అతిమెత్తని చూర్ణాన్ని తయారుచేసుకొని నిలవజేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని తగినంత తీసుకొని కొంచెం మంచినీరు కలిపి బాగా మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరి మొటిమలపైన లేపనంచేస్తుంటే మొటిమలు మాడిపోయి క్రమంగా మచ్చలు కూడా హరించిపోయి చర్మం నునుపుగా అందంగా తయారౌతుంది. శుభం.

## తలవెంట్రుకలు తెల్లబడిన సమస్యకు - కన్నతల్లితైలం

శ్రీ యం. శోభ, కర్నూల్ : ఆచార్యా ! మా అమ్మాయి వయస్సు 18 సం.లు. తెలియక విపరీతంగా వాడిన షాంపోల వల్ల అమ్మాయి తలజుట్టు అప్పుడే తెల్లబడిపోయింది. తలకు రంగువేస్తుంటే ఇతర సమస్యలు ఎన్నో వస్తున్నయ్. వేయకపోతే కాలేజీకి పోవడమే కష్టమౌతుంది. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! ముందుగా ఆహారంలో మార్పులుచేయాలి. కూరల తయారీలో నువ్వులనూనె మాత్రమే వాడాలి. తెల్లబియ్యం వాడటంమాని పాలిష్ తక్కువగా పట్టిన పాతబియ్యం వాడుకచేయండి. నువ్వులు బెల్లం, కొబ్బరి బెల్లం కలిపి తయారుచేసిన లడ్లు తినిపించాలి. ఇలాచేస్తూ చెప్పబోయే తైలాన్ని మీరే స్వయంగా తయారుచేయండి.

కరక్కాయముక్కలు 30గ్రా, తానికాయలముక్కలు 60గ్రా, ఉసిరికకాయముక్కలు 90గ్రా, మామిడిపండ్ల లోపలి టెంకల్లోని పప్పు 150గ్రా, తీసుకొని అన్ని పదార్థాలను ఒకరాత్రి నీటిలో నానబెట్టి గుజ్జులాగా నూరి ఇనుపమూకుడులో పోయాలి. అందులో నల్లనువ్వులనూనె 180గ్రా, కలిపి బాగా కలబెట్టి ఎండలో వుంచి రోజూ మూడుసార్లు కలబెడుతుండాలి. ఈ విధంగా వారంరోజులుంచాక పలుచని నూలుబట్టలో వడపోసుకొని నిలవజేసుకోవాలి. ఈ తైలాన్ని ప్రతీరోజు అమ్మాయికి మాడులోకింకేటట్లుగా మృదువుగా నిదానంగా మర్దనచేస్తుంటే క్రమంగా తెల్లవెంట్రుకలన్నీ పూర్తిగా నల్లబడతయ్. శుభం.

## తలలో అతివేడి సమస్యకు - ఆమ్లాదిచూర్ణం

శ్రీ ఎన్. కాంతారావు, వినుకొండ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 45 సం.లు. పుట్టుకతోనే నాది పైత్యస్వభావం. ఈ మధ్యన తలంతా విపరీతమైన వేడితో మండిపోతుంది. చురుకులు, పోట్లు, కళ్ళమంటలు, ముక్కునుండి నోటినుండి చెవినుండి వేడిఆవిర్లు వస్తున్నయ్. ఎన్ని శీతలచికిత్సలు చేసినాకూడా తగ్గలేదు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! ఉసిరికపొడి 100గ్రా, మెంతులపొడి 100గ్రా, పెసరపిండి 100గ్రా, కలిపి నిలవజేసు కోండి. ముందుగా తలకు ఆముదంగాని కొబ్బరినూనెగాని బాగా మర్దనచేసి తరువాత ఈ చూర్ణాన్ని తగినంత మంచినీటితో మెత్తగానూరి తలకు పట్టించి గంటాగి స్నానంచేస్తుంటే తలలోని అధికవేడి క్రమంగా హరించిపోతుంది. శుభం.

చల్లారిన సొంఠికషాయం 20గ్రా, తాగితే
గర్భిణిస్త్రీల ఉదరవాతం తగ్గుతుంది

# పురుషులు ప్యాంట్ వేసుకోవడం ఆరోగ్యమా? పంచకట్టుకోవడం ఆరోగ్యమా? ఏది మంచి? ఏది చెడు?

## సదాచారాలు - దురాచారాలు

ప్రియపాఠకులారా! ఆచారం అనేది ఒక్కరోజుతో పుట్టేదికాదు. ఎన్నోయేండ్ల జీవనస్రవంతిలో ఎంతోమంది జీవితానుభవాల శాస్త్రీయ ఫలితాంశంగా ప్రజాజీవనంలో మేలు కలిగించే ఒకమంచి పద్ధతిగా ఆచారం అనే పేరుతో ఆవిష్కరింపబడుతుంది. అయితే సజ్జనులైన సన్మార్గులద్వారా సదాచారాలు, దుర్జనులైన దుర్మార్గులద్వారా కొన్ని దురాచారాలు కూడా వాడుకలోకి వస్తుంటయ్.

ఆచారమనే ఒక విధానాన్ని పాటించబోయేముందు దానిలోని మంచి చెడులను విశ్లేషించుకోవడం మానవవిధి. అందుకే ఈ ఆధునికయుగంలో మన భారతీయుల జీవితాల్లోకి ఎంతో మహోన్నతమైనవిగా ప్రవేశపెట్టబడిన విదేశీ దురాచారాల గురించి వివరంగా చెప్పుకుందాం.

### మనదేశవాతావరణానికి విదేశీవాతావరణానికి తేడా ఏంటి?



మన భారతదేశంలో ఉత్తరదక్షిణప్రాంతాల్లో కొంత వాతావరణ వ్యత్యాసం ఉన్నప్పటికీ మనదేశాన్ని ఉష్ణమండలదేశంగానే చెప్పుకోవాలి. ఇక్కడ నివసించే ప్రజలు ఉష్ణప్రభావం నుండి తమనుతాము కాపాడుకోడానికి శరీరానికి ఎల్లవేళలా ధారాళంగా గాలి తగిలేవిధంగా బట్టలు ధరిస్తాం.

ఎందుకంటే చర్మంనుండి వెలువడే చెమట ఎప్పటికప్పుడు గాలికి ఆరుతూ వదులుగా పైన ధరించిన నూలుబట్టలచేత పీల్చబడుతూ చర్మవ్యాధులు కలగకుండా ఉంటయ్.

ఇక మనదేశాన్ని పాలించిన విదేశాల్లో ఏడాదిలో ఎక్కువకాలం అతిచల్లని వాతావరణమే ఉంటుంది. ఎడతెరపిలేకుండా మంచు కురుస్తూ శరీరంలో కఫాన్ని అధికంగా పెంచుతూ చర్మరోగాలకు కారణమౌతుంటుంది. అందువల్ల అక్కడి ప్రజలు స్వీయరక్షణకు చల్లనిగాలి, మంచు లోపలకి చొరబడకుండా నిలువరించగల తలనుండి పాదాలవరకు గట్టిగా బంధించి కట్టినట్లుగావుండే బట్టలను ధరిస్తారు.

ఏ దేశవాతావరణానికి అనుగుణంగా ఆ దేశప్రజలు బట్టలు ధరించాలిగాని, తమ వాతావరణానికి విరుద్ధమైన స్వభావంగల దేశానికి సంబంధించిన బట్టలను ధరించడం ఆరోగ్యానికి హానికలిగించే దురాచారమేగాని సదాచారంకాబోదని అర్థంచేసుకోవాలి.



## పంచకట్టుతో - అందం, ఆరోగ్యం, యౌవనం

భారతీయుల పంచకట్టులో ఉన్నంత సౌందర్యంకాని పౌరుషతత్వంకాని మరే దేశీయుల వేషధారణలో మనకు కనిపించదు. ప్రాచీన భారతదేశపు మార్గదర్శకులైన మహర్షులు భారతీయ వాతావరణానికి అనుగుణంగా నూలుబట్టను కనుగొన్నారు. నూలుతో తయారైన బట్టలద్వారా గాలి ధారాళంగా శరీరంలోని అన్నిభాగాలకు తగులుతుంటుంది.

అంతేగాక ఎప్పటికప్పుడు ఉత్పన్నమయ్యే చెమటను నూలుబట్ట పీల్చుకొంటుంది. ఇలాంటి బట్టతో పురుషులకు పంచలనబడే ధోవతులను తయారుచేసుకొనే విధానాలను, కట్టుకునే పద్ధతులను వాడుకలోకి తెచ్చారు. పంచకట్టులో పంచలో కొంతభాగాన్ని కుచ్చిళ్ళుగా మడిచి రెండుకాళ్ళ మధ్యలో నుండి మర్మాంగాన్ని వృషణాలను కదలకుండా జారకుండా పట్టివుంచే విధంగా వెనుకకు మడిచి గోచీలాగా నడుంభాగంలో బిగించడం జరుగుతుంది.

ఈ విధానంవల్ల పంచకట్టిన వ్యక్తి కూర్చొనిఉన్నా నడుస్తున్నా పనిచేస్తున్నా గజ్జలకు పిరుదులకు మర్మాంగ భాగాలకు బాగా గాలి తగులుతూ ఆయాభాగాల్లో చెమటపట్టకుండా చర్మవ్యాధులు పుట్టకుండా రక్షణ కలుగుతుంది. అంతేగాక మర్మాంగాన్ని వృషణాలను కట్టివుంచడంవల్ల వృషణాలపై భారంపడకుండా, పేగుజారకుండా, బుడ్డదిగకుండా,మర్మాంగం బలహీనపడకుండా కూడా రక్షణ కలుగుతుంది. ఈ విధంగా పంచకట్టుద్వారా పురుషులకు కలిగే ఆరోగ్యప్రయోజనాలు నేడు ధరించే ప్యాంట్‌ద్వారా కలుగుతాయో లేదో తెలుసుకుందాం.

## ప్యాంట్ ధరించడం ఎంతనష్టమో ఆలోచించండి?

తీవ్రమైన మంచు కురుస్తూ చలిగాలులువీచే దేశాల్లోని ప్రజలు ఆ చల్లదనం చర్మానికిసోకకుండా నడుంనుండి పాదాలవరకు పూర్తిగా కప్పివుంచే, గాలి చొరబడని విధంగా ఉండే బట్టలతో ప్యాంట్లు తయారుచేసుకొని ధరించడం వారికవసరం కావచ్చు. కాని ఉష్ణప్రాంతమైన భారతదేశంలో ఆ విధమైన ప్యాంట్లను ధరించడం చేజేతులారా తమ ఆరోగ్యాన్ని తామే పాడుచేసుకోవడమౌతుంది.

ముఖ్యంగా ఈ ప్యాంట్లద్వారా కొంచమైనా బయట గాలి లోపటికిపోదు. దానివల్ల లోపల గజ్జల్లో వృషణాల్లో మర్మాంగంపైన పిరుదులమధ్యన నడుంచుట్టు భాగాల్లో గాలి తగలక వేడిపుట్టి చెమటపట్టి దానినుండి అనేక రోగకారక క్రిములుద్భవించి ఆయా భాగాల్లో గజ్జి తామర చిడుము దురదలవంటి అనేకరకాల చర్మవ్యాధులు పుట్టుకొస్తయ్.

అంతేగాక వృషణాలను గట్టిగా పట్టివుంచే పరిస్థితి ప్యాంట్‌లో ఉండకపోవడంవల్ల కుడివైపుకో ఎడమవైపుకో వృషణాలను జారవిడిచివుండటంవల్ల పరుగుతీసేటప్పుడు పని చేసేటప్పుడు ఎగిరేటప్పుడు దూకేటప్పుడు పేగుజారడం, వృషణం క్రిందికి జారడం, బుడ్డదిగడం, మర్మాంగం ఒకవైపుకు వంగిపోవడం, వీర్యవాహకనాడుల్లో ఘర్షణపుట్టి నాడీబలహీనత కలగడంవంటి సమస్యలు ఉత్పన్నమౌతుంటయ్.

## ఏదిమంచో ఏదిచెడో - నిర్ణయించుకోండి

పైన తెలిపిన విశ్లేషణను చదివి అందులోని యదార్థాన్ని అర్థంచేసుకొని విదేశీవికృతవిధానమైన ప్యాంట్లు ధరించడంమాని స్వదేశీ ఆరోగ్యవిధానమైన ధోవతులు ధరించడానికి ప్రయత్నించండి. కష్టమైతే రోజూ కాకపోయినా సెలవురోజుల్లోను పండుగలరోజున గుడులకు ఉత్సవాలకు వివాహాదిశుభకార్యాలకు వెళ్ళేటప్పుడైనా పంచకట్టడం అలవాటు చేసుకుంటుంటే క్రమంగా ప్యాంట్లు మానుకొని పూర్ణారోగ్యాన్ని పొందవచ్చు. శుభం.

## సైనస్‌వ్యాధి తగ్గిన - అనుభవం

పూజ్యులైన పండిత ఏల్చూరి గురువుగారికి, అయ్యా! మేము గత రెండు సంవత్సరాల నుండి మీరు చెప్పినటువంటి టి.వి. ప్రోగ్రాములు చూస్తూ మేము ఇంట్లోనే మందులు తయారుచేసుకొని మా పిల్లలకు వచ్చినటువంటి జ్వరాలను నయం చేసుకున్నాం.

అలాగే మా అబ్బాయికి వచ్చిన సైనస్‌వ్యాధిని మరియు ఊపిరితిత్తుల నెమ్మును నాసాతైలంతో మరియు ఉత్తరేణిభస్మంతో బాగుచేసుకున్నాం. దీనికి మేము ఎంతో ఆనందంగా మిమ్ములని దేవునిగా ప్రార్థిస్తున్నాం. మీకు ఎంతో కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాం.

బి.ఎల్. రామమూర్తి, మైదుకూరు, కడప జిల్లా,
సెల్: 9652671826



శొంఠి జిలకర ఉప్పు సమం వేయించిన పొడి 10గ్రా, గంజితో తాగితే ఉదరశూల బంద్



డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, బి.ఎ.ఎం.ఎస్

# గర్భాశయం పీకించుకోవడం లాభమా ? నష్టమా ?

## గర్భాశయం ఎందుకు నిర్మించబడింది?

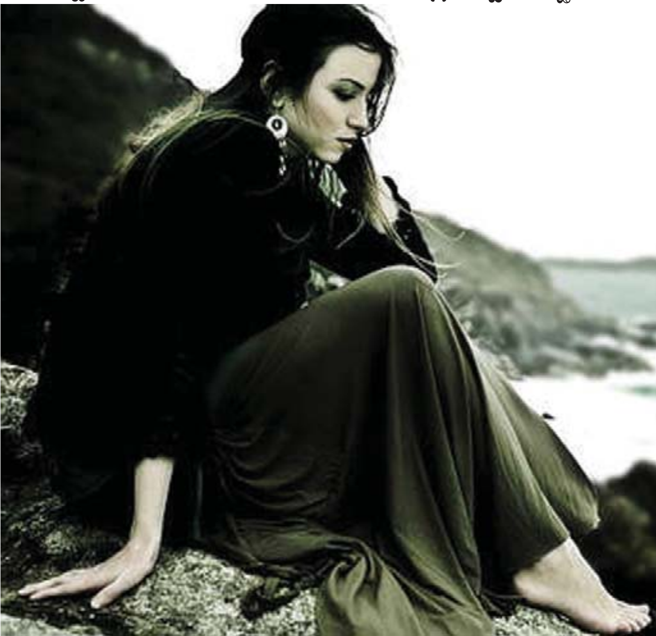
స్త్రీల ప్రాణం గర్భాశయంలోనే ఉందని చెప్పవచ్చు. స్త్రీలకు రజస్వలైన నాటినుండి యాభైఐదు సంవత్సరాలవరకు శరీరంలోని అనారోగ్యకర విషపదార్థాలన్నీ చెడురక్తం రూపంలో గర్భాశయంగుండా బహిష్కరింపడుతుంటయ్. దేవుడు చేసే సృష్టికార్యాన్ని ఆయనకు బదులుగా భూమిపైన స్త్రీ నిర్వహిస్తుంది కాబట్టి ఎప్పటికప్పుడు స్త్రీ పరిశుద్ధురాలుగా వుండటంకోసం స్త్రీకి మాత్రమే భగవంతుడు ఈ అవకాశం కల్పించాడు.

ఋతువు సక్రమంగా జరుగుతున్నంకాలం స్త్రీలకు ఏ వ్యాధి జనించదు. ఎప్పుడు ఋతువులో అవకతవక జరిగి గర్భాశయంలో చెడురక్తం నిలవున్నప్పుడు తక్షణమే అనేకరోగాలు కలుగుతయ్. ఏ కారణంచేతనైనా గర్భాశయాన్ని తీసివేస్తే దానిద్వారా బహిష్కరించవలసిన మలినరక్తం శరీరంలోనే నిలువ వుండిపోయి స్త్రీల వినాశనానికి మూలహేతువౌతుంది. అందువల్ల పొరపాటుగా కూడా గర్భాశయాన్ని, అండాశయాలను తీసివేయించుకోకూడదని మా ప్రియమైన కుమార్తెలకు, కోడళ్ళకు నచ్చజెబుతున్నాం.

ఇప్పటికే తీసివేయించుకున్నవారు ఎన్ని కష్టాలు పడుతున్నారో ఆ కష్టాలను కొంతమేరకైనా పరిష్కరించగల మార్గాలేమిటో చెప్పబోతున్నాం జాగ్రత్తగా వినండి.

## గర్భాశయం పీకించుకోవడం - ఫ్యాషనా ?

ఈనాడు స్త్రీలలో అధికశాతం మంది వివాహమైన నాలుగైదేండ్లకే గర్భాశయాలను పీకివేయించుకుంటున్నారు. బహిష్టునియమాలు పాటించకపోవడంవల్ల ఏర్పడే గడ్డలను అతిసులువుగా కరిగించుకునే ఎన్నెన్నో మార్గాలు ఇంటినిండా



వుంచుకొని కూడా అశ్రద్ధవల్ల, సోమరితనంవల్ల, పామరతనం వల్ల వైద్యుల మాటలు నమ్మి వారిమృత్యువును వారే కొని తెచ్చుకుంటున్నారు.

ఒక కుటుంబంలో ఒక్కస్త్రీ గనుక గర్భాశయం పీకివేయించుకుంటే ఆ తరువాత వారి కుటుంబంలో ఎవరికి గర్భాశయంలో గడ్డలు పుట్టినా కూడా వెంటనే ముందు పీకేంయించుకున్న కొత్తగా గడ్డలు పుట్టినవారిని భయపెట్టి తనకు గర్భాశయం పీకిన వైద్యురాలివద్దకు తీసుకుపోయి, ఆమెకు కూడా గర్భాశాయాన్ని పీకివేయిస్తుంది.

తరువాత ఆ ఇద్దరు కలసి మిగిలిన కుటుంబ సభ్యులందరికి గర్భాశయం పీకివేయించుటలో ప్రధానపాత్ర ను పోషిస్తూ కుటుంబ వినాశనానికి కారణమౌతున్నారు.

## గర్భాశయం పీకించుకుంటే - ఏ నష్టం లేదా?

నేటి ఆధునిక వైద్యులు, పిల్లలు పుట్టడం అయిపోయిన తరువాత ఇంక గర్భాశయంవల్ల ఏ ఉపయోగంలేదని దాన్ని తీసివేసిన ఏ నష్టం జరగదని ప్రజల్లో ముమ్మరంగా ప్రచారం చేశారు.

పిల్లలు పుట్టిన తరువాత గర్భాశయంలో గడ్డలు రావడం, వాపురావడంవంటి అనేక సమస్యలు ఏర్పడుతుంటాయని, ఇక పిల్లలుకనే పనిలేదు కాబట్టి దాన్ని పీకివేయించుకున్నా ఏ నష్టంలేదని ఆడపిల్లలకు వారి కుటుంబసభ్యులు చెప్పి కాన్పుకోసం శస్త్రచికిత్స చేసే సందర్భంలోనే గర్భాశాయాలను కూడా తీసివేస్తున్నారు.

ఇలా వైద్యుల మాటలను నమ్మి గర్భాశయాన్ని తీసివేయించుకున్న స్త్రీలు రోజురోజుకు ఒక కొత్త రోగం తమ శరీరంలో పుట్టడాన్ని గమనిస్తూ ఇన్ని రోగాలు ఎందుకొస్తున్నయో అర్థంగాక గర్భాశయం పీకిన వైద్యులవద్దకు పోయి అడుగుతున్నారు. ఆ వైద్యులకు కారణం తెలిసోతెలియకనో "ఈ సమస్యలకి గర్భాశయం తీసివేయడానికి ఏమీ సంబంధం లేదు. ఇలాంటివన్నీ సహజంగా ఇవాలరేపు అందరికి వస్తూనే వుంటయ్" అని బుకాయిస్తున్నారు.

చేసేదేమిలేక ఆ ఆడపిల్లలు రోజూ ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరగడానికి పూటపూట మందులు మింగడానికి అల వాటు పడుతూ క్రమంగా సకలరోగగ్రస్తులై మంచాన పడుతున్నారు.

## గర్భాశయంలో - క్యాన్సర్ ఎప్పుడొస్తుంది?

ఆడపిల్లలు బహిష్టు నియమాలను పాటించకుండా బహిష్టు సమయంలో కూడా కారం,ఉప్పు,పులుపు, మాంసం, మసాలాలు తింటూ మామూలు రోజుల్లోలాగే వాహనాలపైన, వీధుల్లో తిరుగుతూ శరీరానికి శ్రమ కలిగించడంవల్ల క్రమంగా బహిష్టు నెలల తరబడి ఆగిపోవడమో లేక నెలకు రెండుమూడుసార్లు రావడమో లేక వస్తే ఆగకపోవడమో వంటి సమస్యలు మొదలౌతుంటయ్. క్రమక్రమంగా కొంతకాలానికి గర్భాశయంలో నిలవుండిపోయిన మలినరక్తం వాయువుచేత ప్రేరేపించ బడి గడ్డలుగా రూపాంతరం చెందుతుంది.

ఈ గడ్డల వల్ల బహిష్టు రాక, పొత్తి కడుపులో నొప్పివస్తూ గర్భపరీక్షలవల్ల గడ్డల విషయం బయటపడుతుంది. ఆ సమయంలో బహిష్టునియమాలను చక్కదిద్ది రక్తగుల్మములనబడే ఆ గడ్డలను కరిగించే ప్రయత్నాలు మొదలు పెడితే ఐదారుమాసాలలో తిరిగి మరలా స్త్రీలు ఆరోగ్యవంతులౌతారు. కాని ప్రస్తుతం ఆ విధానం అమలు కాకుండా ఈ గడ్డల ను ఇలాగే వుంచితే క్రమంగా ఇవి క్యాన్సర్ గడ్డలుగా మారతాయని ఈ సమస్యకు గర్భాశయం తీసివేయడం ఒక్కటే పరి ష్కార మార్గమని చెప్పి వైద్యులు మహిళలను భయభ్రాంతులకు గురిచేస్తున్నారు.

నిజానికి ఆయుర్వేదంలో ఈ గడ్డలను కరిగించే మార్గాలు కోకొల్లలుగా ఉన్నయ్. అవి తెలియక క్యాన్సర్ అనే మాటకు భయపడి గర్భాశయాన్ని పీకి వేయించుకున్న తరువాతే అసలు కథ ప్రారంభమౌతుంది. నెలనెలా బయటకు వెళ్ళే మలినరక్తం పోయేమార్గం లేకపోవడంవల్ల శరీరంలో నిలవుండిపోయి క్రమంగా అనేక క్రూరవ్యాధులను సృష్టిస్తూ క్యాన్సర్‌వ్యాధి ఏర్పడటానికి కారణమౌతుంది. (సశేషం)

(వచ్చే సంచికలో "గర్భాశయం తీసివేసిన స్త్రీలు ఎదుర్కొనే సమస్యలు పరిష్కార మార్గాలు" తెలుసుకుందాం)





ధనియాలు 10గ్రా, కప్పు బియ్యపునీళ్ళు చక్కెరతో కలిపితాగితే గర్భిణివాంతులు తగ్గుతయ్

# అందాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని కోరుకునే

## యువతీయువకులు గమనించవలసిన - ప్రధానాంశాలు



మానవులకు శారీరక అంగాల ఎదుగుదల ఇరవై సంవత్సరాల వరకే ఉం టుంది. ఆ తరువాత ఎం త గింజుకున్నా ఎదుగుదల రాదు. కాబట్టి శరీరాన్ని దృఢంగా,అందంగా తీర్చి దిద్దినట్లుగా తయారుచేసు కోవాలంటే యౌవనశక్తుల ను వృధాచేయకూడదు.

☞ రోజూ వ్యాయామం, ప్రాణాయామంద్వారా పండ్లు, పాలు, తేనె, వెన్న మీగడ, నెయ్యి వీటిని భుజించడం ద్వారా నునుపైన కోమలమైన, దృఢమైన శారీరక అంగాల ను పరిపుష్టంగా శతవసంతాల వరకు సంతరించుకోవచ్చు.

☞ఇరవై సంవత్సరాలవరకు ఏ యువతి, ఏ యువ కుడు శృంగార సంబంధమైన ఆలోచనలులేకుండా ఆ అస భ్యదృశ్యాలు చూడకుండా, ఆ అనుభూతులకోసం వెంపర్లా డకుండా ఇంద్రియ నిగ్రహులై ఉంటారో ఆ యువతీ యువ కుల సౌందర్యం శాశ్వతంగా చిరకాలముంటుంది.

☞ శృంగారభావనలు మనసును అల్లకల్లోలం చేయ కుండా ఉండాలంటే ముందుగా మీరు సినిమాలు, టి.విలు చూడటం తక్షణమే మానివేయాలి.

☞ శృంగారకథలు గుప్పిస్తున్న చెత్తపత్రికలను చద వటం, ఇంటర్నెట్‌లు చూడటం విరమించాలి.

☞ ఈ అలవాట్లు మానటంవల్ల మీ మనసులో ప్రేమ దోమవంటి పనికిమాలిన వ్యామోహాలు పుట్టకుండా బోలెడు సమయం మీకు కలిసివస్తుంది.

☞ఆ సమయంలో మీమీ చదువులకు సంబంధించిన పుస్తకాలతోపాటు మానసిక విశ్రాంతికోసం మన భారతీయ సంస్కృతిని తెలిపే అద్భుత గ్రంధాలు చదవండి.

వీటివల్ల మనోవికాసం, ప్రాపంచిక పరిజ్ఞానం, భవి ష్యత్తుపట్ల స్పష్టమైన అవగాహన పెరుగుతయ్.

☞ ఎక్కువసేపు చదవటంవల్ల ఎప్పుడూ మనసు అలసట చెందదు. చాలాసేపు చదివానని ఎంతో కష్టపడ్డానని మనమీద మనమే జాలిపడిన మరుక్షణం, మనసు అలసి పోయినట్లుగా తలనొప్పి వచ్చినట్లుగా ఉంటుంది. కాబట్టి ఎంతసేపు చదివినా మీ మీద మీరు జాలి జూపించుకోకండి.

☞ చదవటం ద్వారా ఎక్కువ సమయాన్ని సద్విని యోగం చేశానని, దానివల్ల నాకెంతో విజ్ఞానం కలిగిందని సంతృప్తిపడండి. అపుడు మీ మనోకవాటాలు మరింతగా వైశాల్యం పెరిగి ఇంకా ఇంకా చదివేటట్లు చేస్తయ్.

☞ ఈనాడు మన కోర్సుల్లో ఉన్న చదువుకు రేపు జీవితంలో ఎదుర్కోబోయే సమస్యలకు సంబంధంలేదు. కాబట్టి సిలబస్ పుస్తకాలు చదవటంవల్ల పుస్తకాల పురుగుల్లా మారటంతప్ప ప్రయోజనముండదు.

☞ అందువల్ల ఆ పుస్తకాలతోపాటు మన భారతీ యుల గతచరిత్ర, మన సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు, గత కాలపు పరిశోధనలు, కుటుంబ ఆరోగ్య సామాజిక స్థితి గతులు, దేశచరిత్ర, దేశంకోసం పోరాడిన యోధుల చరి త్ర మొదలైనవి చదవటంద్వారా మీలో జ్ఞానసంపద హిమాల య శిఖరంలా పెరుగుతుంది. మీమీద మీకు ఆత్మవిశ్వాసం అధికమౌతుంది. ఎంతమందిలో మీరున్నా మీకొక ప్రత్యేక మైన విలువ, గౌరవం, ప్రముఖస్థానం లభిస్తుంటయ్. ఐ.ఏ. యస్, ఐ.పి.యస్.వంటి కోర్సుల్లో విజయం సాధించిన వారంతా ఈ విధంగా కృషిచేసినవారే.

☞ ఎప్పుడూ పొరపాటున కూడా తల్లిదండ్రులను, నానమ్మ, అమ్మమ్మ, తాతయ్యలను, గురువులను తదితర పెద్దలైన బంధువులను లెక్కలేనట్లుగా మాట్లాడవద్దు. వారి ని గౌరవించటం, అభిమానించటమే మీ జీవనవిజయానికి ప్రథమసోపానమన్న నగ్నసత్యం ఎప్పుడు మరచిపోవద్దు.

గుమ్మడికాయగుజ్జు 30గ్రా, పాలు పంచదారలతో సేవిస్తుంటే గర్భస్థపిండం పెరుగుతుంది

☞ శృంగారభావనల సుడిగాలిలో ఇరుక్కొని భావ ప్రాప్తి కోసం హస్తప్రయోగం,స్వలింగసంపర్కం లేదా పరస్త్రీ, పురుషులతో సంభోగం లేదా ప్రేమ అనే బురదలో ఇరుక్కోవటం, ఇలాంటివన్నీ మీ భవిష్యత్తును పాతాళానికి త్రొక్కివేస్తాయని, మీ తల్లిదండ్రుల ఆశల్ని అడియాశలు చేస్తాయని సదా గుర్తుంచుకోండి.

☞ లేతప్రాయంలోనే అంటే శారీరక అంగాలు అప్పుడప్పుడే ఎదుగుతున్న దశలోనే వాటిని పూర్తిగా ఎదగనీయకుండా అడ్డదార్లుతొక్కి మీ అందాన్నిఆరోగ్యాన్ని పాడు చేసుకోకండి.

☞ ఎందుకంటే లేతప్రాయంలోని మనసు ఎటు గాలికొడితే అటువైపు వెళ్ళే గాలిపటంలా ఉంటుందని పైన చెప్పాం. అందువల్ల స్థిరత్వంలేని వయసులో ప్రేమఅని, ప్రేయసిఅని ప్రియుడని మీరు చేసే ఆలోచనల్లో యుక్తాయుక్తమైన విచక్షణుండదు.

☞ మొండితనంగా తల్లిదండ్రులను ఎదిరించి ప్రేమపిచ్చిలో పడి చదువులు పాడుచేసుకుంటే తరువాత ఎంత పశ్చాత్తాపపడినా పోయినకాలం దాంతోపాటు ఆ కాలంలో పోగొట్టుకున్న ఆరోగ్యం తిరిగిరావు.

☞ ఇరవై సంవత్సరాల తరువాత మనసులో మంచి పరిణతి కనిపిస్తుంది. తొందరగా ఏ వ్యామోహాల్లోను ఇరుక్కోరు కాబట్టి ఆ వయసు వచ్చేవరకు ప్రేమపిచ్చిలో, కామపిచ్చిలోపడి అందమైన భవిష్యత్తును అంధకారం చేసుకోకండి.

☞ ఇరవైఏండ్లలోపుగా శారీరక అందాలను పొందుపరచుకోవాలంటే వీధితిండ్లు మానితీరాలి. ఐస్‌క్రీమ్‌లు, శీతలపానీయాలు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్ అసలు పనికిరావు. మీ బుర్రకు ఎక్కటంకోసమే ఈ విషయాలను పదేపదే మీకు చెబుతున్నాం. ఇందతా మీమీద ప్రేమతో చెప్పేదే.

☞ ఒక క్రమబద్ధమైన నిర్దుష్టమైన దినచర్యను ఏర్పరచుకొని దీనిని అలవాటు చేసుకోవాలి. పద్మవ్యూహం లాగా మీ చుట్టూ అలుముకున్న ఆధునిక విషనాగరికత నుంచి మిమ్మల్ని మీరే కాపాడుకోవాలంటే దానికి భారతీయ మహర్షులు సూచించిన 'ధ్యానం' ఒక్కటే సరైన ఏకైకమార్గం.

ఆనాటి భారతయుద్ధంలో ద్రోణాచార్యుడు పన్నిన పద్మవ్యూహంలో అభిమన్యుడు ఓడిపోయి చనిపోయినా, ఈనాటి నవభారత అభిమన్యులైన మాప్రియమైన యువతీ యువకులు ఆధునిక విషసంస్కృతి అనే పద్మవ్యూహాన్ని ఛేదించి విజేతలై వెలుగొందాలని మనసారా ఆశిస్తూ అభిలషిస్తూ ఆశీస్సులందిస్తున్నాం.

## చాలారకాల వ్యాధులు తగ్గిన - అనుభవం



పూజ్యులైన ఏల్చూరి గురువుగారికి హృదయపూర్వకంగా పాదపద్మములకు నమస్కరించి వ్రాయునది. నా పేరు బత్తుల వరలక్ష్మి. గత కొద్ది సంవత్సరాల నుండి మీ కార్యక్రమాలను చూస్తూ అందరమూ ఆరోగ్యవంతులుగా జీవిస్తున్నాం. ఎంతో నిస్వార్థంతో మీ జ్ఞానసంపదను మాకు పంచి మా జీవితాలకు వెలుగుబాట వేసారు. మీ కార్యక్రమాలు చూసి సమస్య వచ్చాక కాకుండా అసలు సమస్యే రాకుండా మమ్ములను మేము కాపాడుకోగలుగుతున్నాం. మీరు సదా ఆయురారోగ్యాలతో మీ సేవలు మానవాళికి అందించాలని ఆ దేవుని కోరుతూ మీకు నమస్కరించుచున్నాం. క్రింద తెలిపిన ఎన్నోరోగాల నుండి మీ కానుకలద్వారా శాశ్వత పరిష్కారం పొందామని తెలిపేందుకు ఆనందంగావుంది.

1) మలబద్ధక సమస్యకు - కరక్కాయ, బెల్లం, సునాముఖి మాత్రలు 2) అజీర్ణసమస్యకు : పుదీనారసం, అల్లంరసం, తేనె 3) దీర్ఘదృష్టికి : నువ్వులనూనె రెండుముక్కురంధ్రాల్లో వేసుకోవడం 4) అతిపైత్యానికి : అతిమధురం, గులాబీపాకం 5) సయాటికాకి : వావిలిమాత్రలు 6) మూత్రంలో మంటకు ధనియాల కషాయం 7) చుండ్రుకు : పాలలో నానబెట్టిన గసగసాలముద్ద తలకు పట్టించడం 8) నులి పురుగులకు : ఆవాలపొడి, పెరుగు కలిపి వాడటం, ఈ విధంగా జలుబుకు, నీళ్ళవిరేచనాలకు, నిద్రలో పక్కతడిపే సమస్యకు, పిల్లల ఎదుగుదలకు, జుట్టు పెరగడానికి, కండ్లలో మంటలకు ఇంట్లోనే మందులు తయారుచేసుకొని బాగుపడ్డామని తెలియజేయడానికి ఎంతో సంతోషంగా వుంది. గురువుగారు మీకు ఎంతో ఋణపడివుంటాం. జై ఆయుర్వేదం.

బత్తుల వరలక్ష్మి, మాకవరపాలెం, విశాఖ జిల్లా, సెల్ : 9492031061



# తలవెంట్రుకలూడుతున్నాయని బాధపడుతుంటే - ఊడటమాగుతుందా?



ప్రియమైన బిడ్డలారా! మనలో నూటికినూరుమందికి తలవెంట్రుకలు ఊడిపోతున్నయ్. చిన్నవయసులోనే తెల్లగా నెరసిపోతున్నయ్. ఎంతోమందికి పాతికేళ్ళు దాటకముందే బట్టతలలొస్తున్నయ్. ఇంతనష్టం జరుగుతున్నా ఇంకాఇంకా వినాశకరమైన విదేశీ వికృతపదార్థాలనే వాడుతూ మరింతగా నష్టపోతున్నాం. ఎప్పటికైనా కళ్ళుతెరవగలమా? ఆలోచించండి?

## మట్టిషాంపుతో - మంచి వెంట్రుకలు

బిడ్డలారా! ఆయుర్వేద అంగళ్ళలో 'ముల్తానిమట్టి' దొరుకుతుంది. అది 100గ్రా, తీసుకొని మెత్తగానూరి తగినన్ని నీటితో కలిపి పదార్థమంతా మెత్తని గుజ్జులాగా ఉండలు ఉండలుగా లేకుండా పిసికి తయారుచేయండి.



ఈపదార్థాన్ని నిదానంగా తలవెంట్రుకలను పాయలుపాయలుగా విడదీస్తూ కుదుళ్ళలోకి ఇంకేవిధంగా చేతి మునివేళ్ళతో మృదువుగా మర్దనచేయండి. అరగంటసేపు అలాగేవుంచి చలికాలంలో వేడినీటితోనూ, ఎండాకాలంలో చన్నీటితోనూ తలస్నానం చేయండి. ఈ విధంగా అయిదురోజులకొకసారి చేస్తుంటే వెంట్రుకలూడటం ఆగిపోతుంది.

## శనగపిండితో - మెరిసే వెంట్రుకలు

పైన చెప్పిన విధంగా ఆచరించి వెంట్రుకలను దృఢంగా తయారుచేసుకున్న తరువాత మంచి శనగపిండి తగినంత తీసుకొని మంచినీటిలో కలిపి మెత్తగా పిసికి గడ్డలులేకుండా గుజ్జులాగా తయారుచేసి కొద్దికొద్దిగా చేతితో తీసుకుంటూ తలవెంట్రుకలకు లేపనంచేయాలి. మాడుకంటుకునే విధంగా వెంట్రుకల లోపలికి తగిలేవిధంగా మృదువుగా వేళ్ళతో మర్దన చేయాలి. ఒకగంట అలాగే వుంచి తలారిన తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో తలస్నానంచేయాలి.

ఈ విధంగా వారానికి రెండుసార్లు శనగపిండితో తలస్నానం చేస్తుంటే తలవెంట్రుకలన్నీ శుభ్రపడటమేకాక మిలమిల మెరుస్తూ మృదువుగా పొడవుగా పెరుగుతయ్.

## నిమ్మరసంతో నిండుగా - వెంట్రుకలు పుట్టించండి

ప్రచారసాధనాల్లో, ఊకదంపుడు ప్రకటనల్లో చూపించిన కేశసౌందర్యసాధనాలను వాడివాడి చిన్నవయసులోనే తల ముందువైపు మాడుపైన జుట్టూడగొట్టుకొని ముఖసౌందర్యాన్ని చేజేతులా పోగొట్టుకున్న యువతీయువకులంతా చెప్పబోయే సులువైన మార్గంతో పోయిన వెంట్రుకలను మీ స్వయంకృషితోనే తిరిగి పుట్టించండి.

అవసరమైనంత అంటే ఒకటిరెండు చెంచాలు నిమ్మరసం తీసుకొని అందులో నాలుగోవంతు పంచదార వేసి కరిగించి ఆ మిశ్రమాన్ని గతంలో వెంట్రుకలూడిపోయినచోట మెల్లగా మృదువుగా అయిదునుండి పదినిమిషాలపాటు రోజూ నిద్రించేముందు రుద్దండి. రుద్దిన తరువాత పైన ఒక నూలుబట్ట కట్టుకొని పడుకొని ఉదయం స్నానంచేసేటప్పుడు గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేస్తుండండి. పొరపాటుగా కూడా షాంపోలను వాడకూడదు. ఇలా పట్టువదలకుండా తొందరపడకుండా ప్రయత్నిస్తుంటే ఫలితం మీసొంతమౌతుంది.



# భూవిషాన్ని మానవవిషాన్ని విరిచివేసి ఆయురారోగ్యాలనందించే అమ్మ – మన తులశమ్మ



## ఎటుచూసినా – విషమే

ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఈ ఆధునిక మహమ్మారియుగంలో మానవజీవితమంతా అతి భయంకరమైన విషాలతో నిండిపోయింది. ఏ ఆహారం తిందామనుకున్నా ఏ నీటిని తాగుదామనుకున్నా ఆఖరికి గాలి పీల్చుకుందామనుకున్నా కూడా అన్నింటినిండా అభేద్యమైన అంతులేని హాలాహలం నిండిపోయివుంది. ఇది రోజురోజుకు తీవ్రరూపం దాలుస్తూ ఇంటింటికీ మనిషి మనిషికి వ్యాపిస్తూ ఈ భూమిపైవున్న మానవులందరినీ వ్యాధిగ్రస్తులుగా మార్చివేసింది.

ఆ విష ప్రభావంతో ఈనాడు క్యాన్సర్ మహమ్మారి మనిషిమనిషిని ఆవహించింది. శరీరంలో మూత్రపిండాలు, కాలేయం, గుండె, మెదడువంటి ప్రధానభాగాలన్నీ విషమయంగా మారిపోయినయ్. ఈ నికృష్టస్థితిలో సకల మానవాళిని కాపాడగల ఏకైక ఓషధి తులసి మాత్రమే. ఇంటింటా కృష్ణతులసిని లక్ష్మీతులసిని పెంచుకుంటూ వాటి సాయంతో దీర్ఘరోగాలకు బలికాకుండా ఎలా సంరక్షించుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

## రోజూ తాగేనీటిలో – తులసి, ఉసిరికలను కలపండి

ప్రియమైన పాఠకులారా! ప్రతిరోజు రాత్రి నిద్రించబోయేముందు లేదా సాయంకాలం రేపటిరోజుకు అవసరమైన తాగునీటిని మట్టికుండలో పోసి అందులో సూర్యాస్తమయానికన్నా ముందే సేకరించిన పది కృష్ణతులసి లేదా లక్ష్మీతుల సిదళాలను వాటితోపాటు పది ఎండు ఉసిరికముక్కలను వేసి మూతపెట్టి ఉంచండి.

ఉదయానికల్లా ఆ నీటిలోని సకల మాలిన్యాలు వ్యాధికారక సూక్ష్మజీవులు నిర్మూలనం కాబడి ఆ నీరంతా అమృతజలంగా అపూర్వ ఔషధజలంగా మారతయ్. ఇక ఆ రోజంతా పిల్లలు పెద్దలు పరిమితంగా ఆ నీటిని సేవిస్తుండాలి.

## అన్నం, కూరలు వండేటప్పుడు – తులసిపొడి వేయండి

ప్రియమైన తల్లులారా! మనం అన్నంగా వండుకునే బియ్యంగాని మరే ఇతర ధాన్యమైనా ఏ ఆకుకూరలైనా కాయగూరలైనా ఈనాడు విషరసాయనిక ఎరువులతో పురుగుమందుల వాడకంతో మాత్రమే పండించబడుతున్నయ్. పురుగులను చంపే ఆ విషపుమందులు మానవులను కూడా ఖచ్చితంగా చంపుతాయనటంలో ఆశ్చర్యమేమీలేదు.

మనలను రోజురోజు చంపుతున్న ఆహారంలోని విషపదార్థాలను సమూలంగా సంహరించగల తులసితల్లిని ఆహార పదార్థాల వాడకంలో కూడా మనం ఉపయోగించుకొని తీరాలి. మీరు అన్నం వండేటప్పుడు అందులో అందుబాట్లోవుండే మూడు తాజా తులసిదళాలు లేకుండా మూడుచిటికెల తులసిదళాలచూర్ణం వేసి వండండి. అలాగే పప్పుకూర, పప్పుచారు, రసంవంటి వంటకాల్లో కూడా చిటికెడు మోతాదుగా తులసిపొడిని వేయటం మరువకండి.

ఖర్చులేని కష్టంలేని అన్నిరకాల అపకారాలను అనారోగ్యాలను హరించివేయగల మనందరికీ తెలిసిన ఈ చిన్న మార్గాన్ని రోజూ అనుసరించడంద్వారా మనం ఆయుష్మంతులంగా వర్ధిల్లవచ్చు. శుభం.

# వాతం పిత్తం కఫం అనబడే మూడురకాల మానవులకు మహర్షులందించిన మూడువిధాల దీర్ఘయౌవనమార్గాలు



ప్రియపాఠకులారా! మనమంతా సుదీర్ఘమైన యౌవనసంపదలతో దీర్ఘకాలంపాటు సుఖసంతోషాలతో జీవించ గలిగిన మార్గాలు మన కళ్ళముందే కన్నులపండుగగా మన భూమితల్లిచేత సృష్టించబడి ఉన్నయ్. మన పూర్వీకులైన మహర్షులు వాటిపైన ఎన్నెన్నో పరిశోధనలుచేసి తమపైన ప్రయోగించుకొని తమ ఆయురారోగ్యాలను, యౌవనసౌందర్యాలను పెంచుకొని తమ అనుభవాలను దాచిపెట్టకుండా వారి బిడ్డలమైన మన భారతసంతతికోసం సవివరంగా వారి రచనలద్వారా మనకందించారు. ఆ వివరాలు తెలుసుకుందాం.

## మనుషులు మూడురకాలు

ఈ అనంతమైన సృష్టిలో సృష్టి స్థితి లయ అన్నట్లుగా, కర్త కర్మ క్రియ అన్నట్లుగా బ్రహ్మ విష్ణు మహేశ్వరుడు అన్నట్లుగా, సరస్వతి లక్ష్మి పార్వతి అన్నట్లుగా, నిప్పు నీరు గాలి అన్నట్లుగా మూడురకాల ప్రధానశక్తులు నిర్మాణమై ఉన్నయ్. ఆ మూడుశక్తులే 1) వాతప్రకృతిగల మనుషులని 2) పిత్తప్రకృతిగల మనుషులని 3) కఫప్రకృతిగల మనుషులని మూడువిధాలుగా నిర్మాణమైవున్నయ్.

ఈ మూడురకాల స్త్రీపురుషుల్లో ఒక్కొక్కరి తత్వం స్వభావం లక్షణం వేర్వేరుగా ఉంటయ్. అందరికి ఒకేరకమైన ఆలోచనగాని అభిరుచిగాని ఉండదు. అలాగే ఈ మూడురకాల మానవులకు కలిగే వ్యాధులు కూడా వేర్వేరుగా వుండి వారికుపయోగపడే ఔషధాలు కూడా వేర్వేరుగానే వుంటయ్.

దీన్ని గమనించిన మహర్షులు ఏ స్వభావంగల మానవులు ఏయే పదార్థాలను ఔషధంగా వాడుతూ తమ ఆరోగ్యాన్ని ఆయువును కడదాకా సురక్షితంగా ఎలా కాపాడుకోవచ్చో తమ పరిశోధనలద్వారా నిరూపించి సిద్ధాంతీకరించారు.

ఆ వివరాలను తెలుసుకొని ఎవరికవసరమైనవి వారు తయారుచేసుకొని వాడుతూ ఆఖరిశ్వాసదాకా అందచందాల ఆనందబృందావనంగా జీవితాన్ని సుఖమయంచేసుకుందాం, సాటి మానవులందరికీ పంచిపెడదాం.

## వాతశరీరులకు – వరాల కానుక

శరీరంలో నలుపురంగు అధికంగా ఉండి, ఆలోచనల్లో వాయుస్వభావం కలిగివుండి జీవితంలో ఎక్కువగా వాత సమస్యలనే ఎదుర్కొనే వాతప్రకృతిగల స్త్రీపురుషులంతా చెప్పబోయే ఆరోగ్యమార్గాన్ని అవలంబించండి.

ఉసిరికబెరడుచూర్ణం 200గ్రా, దోరగావేయించి దంచిజల్లించిన నల్లనువ్వులచూర్ణం 200గ్రా, పసుపుపచ్చని కరక్కాయబెరడుచూర్ణం 200గ్రా, తీసుకొని మూడింటిని కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రోజూ ఉదయం పరగడపున ఒకసారి, రాత్రి ఆహారానికి గంటముందు మరోసారి 3గ్రా, చూర్ణం మోతాదుగా ఒక కప్పు మంచినీటితో కలిపి సేవించాలి. ఇలా ఎంతకాలమైన సేవించవచ్చు. దీనివల్ల కలిగే ప్రయోజనం వ్యాసం చివరలో చదవండి.



## పిత్తశరీరులకు – ప్రియమైన కానుక

శరీరంలో ఎరుపురంగు అధికంగా ఉండి, ఆలోచనల్లో ఆవేశస్వభావం కలిగివుండి శరీరంలో ఎక్కువగా అతివేడి సమస్యలనే ఎదుర్కొనే పిత్తప్రకృతిగల స్త్రీపురుషులంతా చెప్పబోయే ఆరోగ్యమార్గాన్ని అవలంబించండి.

ఉసిరికబెరడుచూర్ణం 200గ్రా, తిప్పతీగ సమూల చూర్ణం 200గ్రా, వేళ్ళతోసహా తెచ్చి కడిగి ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించిన పల్లేరుసమూలచూర్ణం 200గ్రా, తీసుకొని మూడింటిని కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్ర ఘాళితంపట్టి గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రోజూ ఉదయం పరగడపున ఒకసారి, రాత్రి ఆహారానికి గంటముందు మరోసారి 3గ్రా, చూర్ణం మోతాదుగా ఒకచెంచా ఆవునెయ్యి, ఒకచెంచా చెక్కరలతో కలిపి సేవించాలి. ఇలా ఎంతకాలమైన సేవించవచ్చు. దీని వల్ల కలిగే ప్రయోజనం వ్యాసం చివరలో చదవండి.

## కఫశరీరులకు – కమనీయ కానుక

శరీరంలో తెలుపురంగు అధికంగా ఉండి, ఆలోచనల్లో నిదానస్వభావం కలిగివుండి శరీరంలో ఎక్కువగా కఫసమస్యల నే ఎదుర్కొనే కఫప్రకృతిగల స్త్రీపురుషులంతా చెప్పబోయే ఆరోగ్యమార్గాన్ని అవలంబించండి.

ఉసిరికబెరడుచూర్ణం 100గ్రా, దోరగావేయించి దంచి జల్లించిన నల్లనువ్వులచూర్ణం 100గ్రా, సమూలంగా తెచ్చి కడిగి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించిన గుంటగలగరచూర్ణం 200గ్రా, పటికబెల్లం 400గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ పలుచని నూలు బట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని రోజూ ఉదయం పరగడపున ఒకసారి, రాత్రి ఆహారానికి గంటముందు మరోసారి 3గ్రా, చూర్ణం మోతా దుగా ఒక కప్పు మంచినీటితో కలిపి సేవించాలి. ఇలా ఎంత కాలమైన సేవించవచ్చు. దీనివల్ల కలిగే ప్రయోజనం వ్యాసం చివరలో చదవండి.

### పై మూడు ప్రయోగాలతో – ఏం ఫలితాలు కలుగుతయ్?

వాత పిత్త కఫ స్వభావాలకు చెందిన మూడురకాల మానవులు పైన తెలిపిన ఆయా స్వభావసంబంధమైన ఔషధా న్ని 6 ఋతువులు అనగా ఒక సంవత్సరం పూర్తయ్యే వరకు విడవకుండా వాడాలి. వీటికి ప్రత్యేకంగా ఏ కఠినమైన పథ్యం పాటించవలసిన అవసరంలేదు.



మూడుమాసాలు ఈ ఆహారౌషధాలను సేవించేటప్ప టికి శరీరంలో అపూర్వమైన శక్తి ఉత్పన్నమౌతుంది. దోషాలు సమానమై ధాతువులు పుష్టివం తమై యౌవనం పునరుజ్జీవనమౌతుంది. అరవైయేండ్లు నిండినా కూడా వారిలో వార్థక్యలక్షణాలు కనిపించవు.

ఉదరశుద్ధి : రెండు చెంచాల అల్లంరసం, రెండు చెంచాల తేనె, నాలుగుచెంచాల వంటాముదం కలిపి మూడు సార్లు పొంగించి దించి గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత తెల్ల వారుజామున సేవిస్తే నాలుగైదుసార్లు సుఖవిరేచనమై ఉదరశుద్ధి జరుగుతుంది.

ఇలా శుద్ధి చేసుకున్న తరువాత అశ్విని నక్షత్రంలో శుక్లపక్షప్రారంభం నుండి ఈ ఔషధాలను సేవిస్తే సత్వర ఫలితం కలుగుతుందని మహర్షుల ఆజ్ఞ.

# గృహలక్ష్మి చికిత్సలు

## ఓ గృహలక్ష్మీ! వాతనొప్పులను ఇంట్లోనే తగ్గించు!

మనిండ్లల్లో పెద్దలకుగాని మీకుగాని మెడనొప్పులో నడుంనొప్పులో మోకాళ్ళ నొప్పులో ఏ విధమైన వాతనొప్పులు వచ్చినాకూడా వాటిని నీ అందుబాట్లో ఉండే ఎల్లిపాయతో పరిష్కరించగల మని ప్రతీ ఇల్లాలు తెలుసుకోవాలి.



వెల్లుల్లిని పై పొట్టుతీసి లోపల చిన్నచిన్న రెబ్బలుగావున్న వాటిని రెండు ముక్కలను మాత్రమే తీసుకొని గుజ్జులాగా నూరి ఒకగిన్నెలో వేసి అందులో పటికబెల్లం 35గ్రా, పావులీటర్ మంచినీరు కలిపి చెంచాతో బాగా కలబెట్టి బట్టలో వడపోసుకొని ఆ నీటిని రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు సేవిస్తుంటే ఏ విధమైన వాతనొప్పులైనా కీళ్ళనొప్పులైనా ఒకటిరెండు వారాల్లోనే పూర్తిగా తగ్గిపోతయ్.

అయితే దాంతోపాటు ఆవనూనె 50గ్రా, తీసుకొని గోరువెచ్చగా వేడిచేసి అందులో ముద్దకర్పూరం 5గ్రా, కలిపి కరిగించి ఆ నూనెతో నొప్పులపైన రెండుపూటలా మర్దనచేస్తుంటే వాతనొప్పులు ఇంకాత్వరగా తగ్గిపోతయ్.

## మొలలవ్యాధిని - ఇంట్లోనే సమూలంగా తగ్గించండి

బంతిపూలరేకులు 50గ్రా, రసాంజనం 50గ్రా, గింజలు తీసిన ఎండుద్రాక్షపండ్లు 35గ్రా, తీసుకొని మూడింటిని కలిపి రోట్లోవేసి అతిమెత్తని గుజ్జుగా నూరి శనగగింజంత ప్రమాణంగా గోలీలు కట్టి నీడలో గాలి తగిలేచోట ఆరబెట్టి బాగా ఎండిన తరువాత నిలవజేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు వ్యాధి పరిస్థితినిబట్టి ఒకటి లేదా రెండు గోలీలు మంచినీటితో సేవిస్తుంటే వారంరోజుల్లో అన్నిరకాల మూలవ్యాధులు నిర్మూలనమౌతయ్.

## ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు విరాళమిచ్చిన దాతలు

| దాత | విరాళం |
|---|---|
| శ్రీ జె. ఉమాఅప్పారావు, గుంటూర్ | రూ. 3,000/- |
| శ్రీ ఇ. దశరథ నాగమణి,శేర్‌లింగంపల్లి, హైద్రాబాద్ | రూ. 2,000/- |
| శ్రీ వరిగొండ వెంకటకృష్ణ, ధవళేశ్వరం | రూ. 1,500/- |
| శ్రీ జి. దానియేల్, నెల్లూర్ | రూ. 1,500/- |
| శ్రీ పమ్మరాజు రామారావు, పద్మారావ్‌నగర్ | రూ. 1,500/- |
| శ్రీమతి విమలమ్మ, కె.జి.ఎఫ్,కర్ణాటక | రూ. 1,500/- |
| శ్రీమతి మైలపల్లి లక్ష్మి, వైజాగ్ | రూ. 1,500/- |
| శ్రీ రేవదాస్, కోంపల్లి, హైద్రాబాద్ | రూ. 1,500/- |
| శ్రీమతి జె. ఉమాఅప్పారావు, గుంటూర్ | రూ. 1,500/- |
| శ్రీ శ్రీనివాసరెడ్డి, పఠాన్‌చెర్వు, మెదక్ | రూ. 1,116/- |
| శ్రీ అడ్డగడ్డ వీరయ్య, మేడవారిపాలెం, గుంటూర్ | రూ. 500/- |
| శ్రీ ఎస్.బి. శ్రీనివాస్, అశ్వాపురం | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి ఎస్. రంగనాయకమ్మ, వనపర్తి | రూ. 500/- |
| శ్రీ జి.ఎస్. రామిరెడ్డి, నల్లపాడు, గుంటూర్ | రూ. 300/- |
| శ్రీమతి డబ్ల్యు. సూర్యకుమారి, వైజాగ్ | రూ. 300/- |
| శ్రీమతి డబ్ల్యు. సత్యవతి, వైజాగ్ | రూ. 300/- |
| శ్రీ యస్.బి.ప్రకాశరావు, హైద్రాబాద్ | రూ. 300/- |
| శ్రీ కె.సి.నర్సింహులు,నిర్మల,మహబూబ్‌నగర్ | రూ. 210/- |
| శ్రీమతి రమాదేవి, మధురానగర్,హైద్రాబాద్ | రూ. 200/- |
| శ్రీ డి.ఎస్.వి. నర్సయ్య, ధర్మోర | రూ. 200/- |
| శ్రీ విశ్వనాథరాజ్ వందన, హైద్రాబాద్ | రూ. 200/- |
| శ్రీ పి. వివేకానంద, వైజాగ్ | రూ. 150/- |
| శ్రీమతి ఎస్. రామరక్ష్మిత, వనపర్తి | రూ. 105/- |
| శ్రీ జి. సంజీవరాయుడు,కూకట్‌పల్లి,హైద్రాబాద్ | రూ. 100/- |



మేడిచెట్టుబెరడుకషాయం చక్కెర సేవిస్తుంటే గర్భస్రావంకాకుండా గర్భరక్షణ

## బాలబాలికలను అందంగా ఆరోగ్యంగా తీర్చిదిద్దే 'ఏల్చూరి' ఔషధాలు



# బాలామృతం

### ధాత్రీచూర్ణం



మీకు మీ బిడ్డలకు జీవితపర్యంతం వెంట్రుకలు నల్లగా నిగనిగలాడటం కోసం, కంటిచూపు తగ్గకుండా, మతిమరుపు లేకుండా, ఏ వ్యాధిరాకుండా అపారమైన వ్యాధినిరోధకశక్తి పెరగడంకోసం.... వెంటనే ఈ బాలామృతాన్ని తెప్పించుకొని వాడటం ప్రారంభించండి.

# శంఖపుష్పితైలం





మీ బిడ్డలు జీవితాంతం నిరోగులుగా నిండు ఆరోగ్యంతో జీవించడం కోసం ప్రతిరోజు స్నానానికి గంటముందు ఈ తైలాన్ని వంటికి మర్దించండి. ముఖ్యంగా గూని, కుంటి, పోలియోవంటి అన్నిరకాల వికలాంగతగల బిడ్డలకు ఈ తైలమర్దన అనూహ్యమైన మేలు కలిగిస్తుంది. వెంటనే ఈ తైలాన్ని తెప్పించుకొని వాడటం మొదలుపెట్టండి.

## మా సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను, ఇతర ఔషధాలయాల్లో కొంటున్నవారికి విజ్ఞప్తి!

ప్రజలకు అందుబాట్లో ఉండటంకోసం హైదరాబాద్‌లోను,రాష్ట్రంలోని ఇతర జిల్లాల్లోనూ కొంతమంది ప్రచారకులవద్ద మా ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను ఉంచడం జరిగింది. ఈ ప్రచారకుల్లో కొంతమంది మా ఔషధాలతోపాటు మాకు సంబంధంలేని ఇతర కంపెనీల ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను ఇవి కూడా డా. ఏల్చూరిగారివే అని అమ్ముతున్నారని తెలియవచ్చింది.

మా ఔషధాలపైన 'సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి' అని, మూలికలపైన చూర్ణాలపైన 'ఏల్చూరి హెర్బల్స్' అని సంస్థ పేర్లు స్పష్టంగా ముద్రించి సీల్ వేయబడివుంటయ్. అవి గమనించి వాటిపై నిర్ధారించిన వెలకు మాత్రమే ఔషధాలు కొనుగోలుచేయాలని, అలా పరిశీలించకుండా పొరపాటుగా కొనివాడి అనవసరమైన అనారోగ్యాన్ని కొనితెచ్చుకోవద్దని సూచిస్తున్నాం.

అలాగే మా ప్రచారకులవద్ద ఇతర కంపెనీల ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను మీరు పసిగట్టగానే వెంటనే 8790456727 కు ఫోన్‌ద్వారా లేక 8341934479, 8297034605 నెంబర్లకు ఎస్.ఎమ్.ఎస్ ద్వారా తెలియజేయవలసిందిగా మా ప్రియమైన ఆయుర్వేద అభిమానులకు విజ్ఞప్తిచేస్తున్నాం. ఈ ఔషధాలయాలు కేవలం మా ఉత్పత్తులను విక్రయించడానికే తప్ప రోగులను పరీక్షించి ఔషధాలు వ్రాసే ఆసుపత్రులు కావు. మీరు ముందుగా మావద్ద చికిత్స చేయించుకొని ఔషధాలు వ్రాయించుకొని వాడుకొంటూ ఆ తరువాత మీ ప్రాంతాల్లోగల మా ఔషధాలయాల్లో మందుల చీటి చూపించి ఔషధాలు తీసుకొనగలరు.

### గురువు గారికి ఎలా కలవాలి ?

**హైదరాబాద్‌లో గురువు గారిని కలవటానికి వచ్చేవారు వట్టి చేతులతో రావద్దు. క్రింద తెలిపే వాటిలో దొరికినవి తీసుకరండి**

1) ఆరబెట్టిన ఎర్రమందారపూలు 2) నల్లతుమ్మకాయలు,ఆకులు,బంక 3) గుంటగలగర గింజలు,వేర్లు 4) తెల్లగలిజేరుగింజలు,వేర్లు 5) నల్లబుడ్డకాచి(కామంచి)గింజలు 6) చిన్నపెద్దపల్లేరుకాయలు,వేర్లు 7) గచ్చగాయలు 8) కుక్కపొగాకు 9) అత్తపత్తిసమూలం 10) బోడతరంసమూలం 11) తులసిగింజలు 12) అవిసిగింజలు 13) చంద్రగింజలు 14) మద్దిగింజలు 15) చింతగింజలు 16) చింతపువ్వు 17) నేలములకకాయలు,వేర్లు 18) కానుగగింజలు 19) నీలిగింజలు,వేర్లు 20) మారేడుపండ్లు 21) వెంపలివేర్లు 22) వెర్రిపుచ్చగింజలు,వేర్లు 23) మర్రిపండ్లు 24) రావిపండ్లు 25) జువ్విపండ్లు 26) మేడిపండ్లు 27) తంగేడుగింజలు,పూలు 28) వేపపండ్లు,బంక 29) తామరపూలు 30) కలువపూలు 31) మయూరశిఖ 32) కాకిదొండకాయలు 33) తెల్లజిల్లేడుపూలు 34) గోరింటాకు,గింజలు 35) నేలతంగేడుగింజలు 36) తగరిస(తంటెం)గింజలు,వేర్లు 37) కసివింద(పెద్దచెన్నంగి)గింజలు 38) వెనుతురుగింజలు,వేర్లు 39) వెర్రిపుచ్చకాయలు,వేర్లు 40) రేలకాయలు



కప్పు ధనియాల కషాయంలో కండచక్కెర 10గ్రా, కలిపి తాగుతుంటే గర్భిణీస్త్రీల వాంతులు తగ్గుతయ్

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్యశుభాశీస్సులతో...

సంపుటి 17, సంచిక - 4, జులై-2013, పేజీలు - 36, రూ. 15/-





**సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక**

**కొత్త కార్యాలయం**
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో,
పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో, 6వ ఎడమ పెద్దవీధి,
ప్లాట్ నెం. 143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ, మాదాపూర్,
హైద్రాబాద్ - 500081, ఫోన్ : 040-42408568

**పాత కార్యాలయం**
అందరికి ఆయుర్వేదం,
సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం.17,
రోడ్ నెం.5,జవహర్‌కాలని, జూబ్లీహిల్స్,
హైదరాబాద్-500033
ఫోన్ : 040-23547132

సంపాదకులు : **ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ ఏల్చూరి వెంకట్రావు**
Doctor of Philosophy in Telugu Literature - Ayurveda
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్.,** B.A.M.S.,M.D.,
సహాయ సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి.,** B.A.M.S.,



# ఆరోగ్యంకోసం పాటుపడే రాజకీయాలు ప్రజలనుండే పుట్టాలి



'ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం' అనే నానుడి అందరికీ తెలిసిందే. మానవుడికున్న సర్వధర్మాలలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడమనే ధర్మమే ప్రధానమైనదని యుగయుగాలుగా పెద్దలు ఎలుగెత్తి చాటుతున్నారు. మానవుడికి జీవితంలో నిండునూరేండ్ల వరకు ఆరోగ్యం సక్రమంగా సంపూర్ణంగా ఉండగలిగితే తన జీవితానికవసరమైన మిగిలిన సర్వసౌకర్యాలను తానే స్వయంకృషితో సాధించుకోగలుగుతాడు. అలాంటి ఆరోగ్యమనేది లేనినాడు ఎన్ని సౌకర్యాలు సమకూర్చినా ఎన్ని పథకాలు రచించినా అవి ఆ మానవ సమాజాన్ని ఉద్ధరించలేవు. ఈ వాస్తవాన్ని ఇప్పటికైనా గుర్తించి ప్రజలంతా తమ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటమే ప్రధానధ్యేయంగాగల రాజకీయవ్యవస్థను తామే సృష్టించుకోవాలి.

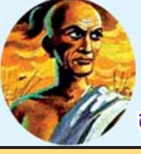
ఎందుకంటే స్వాతంత్ర్యం రాకముందు విదేశీయుల బానిసత్వంలో వందలేండ్లు మగ్గినాకూడా నాటి ప్రజలకు క్యాన్సర్, మధుమేహం, ఎయిడ్స్, కుష్టువంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులేవీ సోకలేదు. కానీ స్వాతంత్ర్యం సాధించిన అరవైఅయిదేండ్ల తరువాత ఈనాడు మనమంతా ఎన్నోరకాల భయంకరవ్యాధులతో ఎన్ని ఆసుపత్రులు తిరిగినా ఎంత డబ్బు ఖర్చుపెట్టినా సంపూర్ణ పరిష్కారం దొరక్క అష్టకష్టాలతో అంతులేని ఆవేదనలతో అణగారిపోతున్నాం. ఈ దుస్థితికి ప్రధాన కారణమేమిటి? బానిసత్వంలో మగ్గినప్పుడు లేని రోగాలు స్వరాజ్యంలో స్వపరిపాలనలో ఎలా పుట్టుకొచ్చినయ్?

స్వతంత్ర్య భారతాన్ని పాలించిన పార్టీలు, పాలకులంతా తమ రాజకీయ సుస్థిరతకే అధిక ప్రాధాన్యమిచ్చారుకానీ అమృతాన్ని మించిన దేశీయ ఆరోగ్యపరిజ్ఞానంతో ప్రజలకు పరిపూర్ణారోగ్యాన్ని అందివ్వడానికి ప్రాధాన్యమివ్వలేదు. ఏ విదేశీపాశ్చాత్య దేశం వందలేండ్లు మనదేశాన్ని బానిసత్వంలో ముంచి భ్రష్టుపట్టించిందో ఆ విదేశీ సంబంధమైన విద్యను, వైద్యాన్ని, విషపు ఎరువులను, విషపువంగడాలను, విషసంస్కృతిని, విషనాగరికతను దేశమంతా నింపి దేశప్రజలను అనారోగ్యవంతులుగా, అభారతీయులుగా తయారుచేశారు. ఈ పరిస్థితి ఇంకా విషమించి మనిషిమనిషి, ఇల్లిల్లు రోగాలనరకకూపంగా మారకముందే విజ్ఞులైన ప్రజలంతా మేల్కొని తమ ఆరోగ్యసాధనకోసం తామే ఓ ఉత్తమ రాజకీయ వ్యవస్థను నిర్మించుకోవాలని పిలుపునిస్తూ మీ ప్రతిస్పందనను లేఖద్వారా తెలియజేయాలని కోరుతున్నాం.....



Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO**, Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com

మారేడుపండుగుజ్జు 5గ్రా, పేలపిండి 10గ్రా,
నీటితో సేవిస్తుంటే గర్భిణిస్త్రీల దగ్గు తగ్గుతుంది



# భారత రాజకీయ పాఠశాల

SCHOOL OF INDIAN POLITICS



**రాజకీయ వ్యక్తిత్వవికాసంతో ఉత్తమ రాజకీయ సాంస్కృతిక పునరుజ్జీవనం**

దేశవ్యాప్తంగా అస్తవ్యస్తమైన అస్థిర రాజకీయవ్యవస్థ ప్రక్షాళనం కావాలని, దేశభక్తి నైతికవిలువలతో కూడిన సుస్థిర రాజకీయాలు పునఃప్రతిష్ఠించబడాలనే మహోన్నత ఆదర్శలక్ష్యం కలిగి ప్రత్యక్ష రాజకీయాల్లో పాల్గొనాలనే దృఢసంకల్పం గల సహృదయ భారతీయ స్త్రీపురుషులందరికీ రాజకీయ శిక్షణఇవ్వాలని నిర్ణయించాం.

కుల మత వర్ణ వర్గ ధనప్రమేయంలేకుండా కేవలం సేవాదృక్పథంతో రాజకీయ విజయదుంధుభి మ్రోగించి అత్యుత్తమ ప్రజానాయకులుగా జనహృదయాల్లో చిరస్థాయిగా ఎలా నిలచిపోవాలో మీకు శిక్షణనిస్తాం.

## ఎందుకీ శిక్షణ?

★ శాతవాహన కట్టబ్రహ్మన పురుషోత్తమ ఛత్రపతి శివాజీలవంటి వీరవిక్రమపరాక్రమధనులైన మహాయోధుల ధర్మపోరాటాలతో ఉగ్రమైమహోగ్రమై చండప్రచండ ప్రళయ తాండవమాడిన వీరభూమి మన భారతభూమి.

★ ఆంగ్లేయ దాస్యశృంఖలాల బంధింపబడిన భరత జాతి విముక్తికోసం స్వాతంత్ర్య సమరాంగణంలో అడుగడుగున అగ్గిపిడుగులు కురిపిస్తూ అణువణువున రణన్నినాదాలు పలికిస్తూ ప్రళయకాలరుద్రులై అరివీరభద్రులై తుది రక్తపుబిందువు చిందేవరకు పోరాడిన ఝాన్సీరాణి, రాణాప్రతాప్, భగత్‌సింగ్, ఆజాద్‌చంద్రశేఖర్, ఉద్దాంసింగ్, అల్లూరిసీతారామరాజు, కన్నెగంటిహనుమంతు బాలగంగాధరతిలక్, మహాత్మాగాంధీ, వల్లభాయిపటేల్, సుభాష్‌చంద్రబోస్, అంబేద్కర్, నెహ్రూ, లాల్ బహదూర్‌శాస్త్రివంటి దేశభక్తుల పోరాటాలతో స్వాతంత్ర్యం సాధించిన వీరశూరమాత మన భరతమాత.

★ ఇలా లక్షలాది అమరవీరుల ప్రాణత్యాగాలతో పోరి గెలుచుకున్న భారతస్వాతంత్ర్యం దేశీయ విజ్ఞానమార్గంలో పునర్నిర్మాణానికి పూనుకోకుండా, మనజాతిని బానిసత్వంలో భ్రష్టుపట్టించిన పాశ్చాత్యమార్గంలో అభివృద్ధి చెందాలని ప్రయత్నిస్తూ ఆశించిన ప్రగతిని సాధించలేక చతికిలపడిపోయింది. ఆర్థిక సామాజిక రాజకీయాది సమస్తరంగాలు, కుల మత వర్గ ప్రాంతభేదాలతో కుళ్ళిపోతున్నయ్.

★ నీతి నిజాయితీ, సత్యం ధర్మం, సమానత్వం మాన వత్వం, దేశభక్తి ధర్మరక్తి అనే మూలధర్మాలు నిర్మూల నమైపోతూ, స్వార్థం ద్వేషం ధనదాహం పదవీవ్యామోహం అరాచకత్వం అమానుషత్వం దేశమంతా విశ్వరూపందాల్చి విలయతాండవం చేస్తున్నయ్.

ఈ విపత్కర పరిస్థితుల్లో నీతివంతమైన రాజకీయ బ్రహ్మాస్త్రాన్ని ధరించి, మనదేశ సమగ్రతను సార్వభౌమాధికారాన్ని సంరక్షించుకోవడంకోసం, సర్వజనుల శ్రేయస్సుకోరే సంపూర్ణ ప్రజాస్వామ్యాన్ని స్థాపించడంకోసం కంకణబద్ధులయ్యే దేశ భక్తులైన స్త్రీపురుషులందరికీ స్వాగతం పలుకుతున్నాం.

## ప్రవేశపత్రం

1) పేరు.............................................2) వయసు ..........

3) చిరునామా...........................................................................

.........................................................................................

.......................................... ఫోన్ ...................................

4) విద్యార్హత ..........................................................................

5) వృత్తి ............................... 6) ఆదాయం ......................

7) రాజకీయ అనుభవముందా? ...............................................

8) ఏ సంఘంలో పనిచేస్తున్నారు? ..........................................

9) తెలుగు అనర్గళంగా మాట్లాడగలరా? ....................................

10) నాయకత్వ వివరాలు .........................................................

.........................................................................................

పై వివరాలు యదార్థమని భారతమాతపై ప్రమాణంచేస్తూ!

సంతకం.........................................

వివరాలు పంపవలసిన చిరునామా : **భారత రాజకీయ పాఠశాల,**
C/o అందరికి ఆయుర్వేదం, ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5,
జవహర్‌కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 33



పిప్పళ్ళు 10గ్రా, వస 10గ్రా, నీటితో నూరి
ఆముదం కలిపి నాభికి రాస్తే సుఖప్రసవం




## ఏ ఇంగ్లీష్‌దేశం - మనల్ని నాశనంచేసిందో

## ఆ దేశపు ఇంగ్లీషే గొప్పదనడం - దేశభక్తా? దేశద్రోహమా?

దాదాపు రెండువందలేండ్లు మనదేశాన్ని బానిసత్వపుసంకెళ్ళతో బంధించి లక్షలాది స్వాతంత్ర్యసమరయోధులను నిర్దాక్షిణ్యంగా హతమార్చి, మన ఆడబిడ్డలపైన అత్యాచారాలు చేసి, మన దేశసంపదనంతా కొల్లగొట్టిన ఆంగ్లేయుల ఇంగ్లీష్‌భాషను ఆ ఎంగిలి నాగరికతను మెచ్చుకుంటూ, తమదేశంలోకి తమ జీవితాల్లోకి ఆహ్వానించి అగ్రస్థానాన్ని కల్పించిన మన భారతీయుల చర్య దేశభక్తి అనబడుతుందో, దేశద్రోహమనబడుతుందో ఆలోచించండి.

సమస్త విశ్వవిజ్ఞానాన్ని తనలో ఇముడ్చుకొని 'జననిసంస్కృతంబు యెల్లభాషలకును' అని ప్రఖ్యాతిగాంచి అమరభాషగా యుగయుగాల శాస్త్రపరిశోధనల ఫలితాంశాలకు కేంద్ర బిందువైన సంస్కృతభాష పుట్టిన భారతదేశంలో ఆ తల్లిభాషను తుంగలోతొక్కి దాని ప్రతిరూపాలుగా ప్రభవించిన హిందీ, తెలుగువంటి ఇతర దేశీయభాషలను చులకనచేసి ఆయాభాషల్లో రచింపబడిన లక్షలాది గ్రంథాల్లోని భారతీయ సాంస్కృతిక శాస్త్రసాంకేతిక విజ్ఞానామృత భాండాగారాన్ని భారతతరాలకు శాశ్వతంగా దూరంచేస్తూ మనదేశ పాలకులు ఆంగ్లంపై వారికిగల వ్యామోహాన్ని అశేషభారతావనిపై రుద్దడం ప్రగతికి కారణమో లేక పతనానికి కారణమో పరిశీలనాత్మకంగా బేరీజువేయండి.

## ఆంగ్లం గొప్పదని - భారతీయులెందుకు భావిస్తున్నారు?

వందలేండ్లు బానిసత్వంలో మగ్గి స్వరాజ్యాన్ని సాధించిన ఏ దేశమైనా తమ మాతృభాష ద్వారా, మాతృసంస్కృతిద్వారా తమ దేశప్రజల అభిరుచులకు ఆకాంక్షలకు అనుగుణంగా దేశాన్ని పునరుజ్జీవనం చేయాలని ప్రయత్నిస్తుంది. దురదృష్టవశాత్తు మనదేశంలో స్వాతంత్ర్యానంతరం అలాంటి ప్రయత్నాలు జరగలేదు.

ఓ ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా ! యావత్ ప్రపంచంలోనే ఇంగ్లీష్‌భాష గొప్పదని ఆ భాషను నేర్చుకోవడం ద్వారా మాత్రమే మన భారతదేశం ఇంతగా అభివృద్ధి చెందిందని, ఇకముందు కూడా ఆ ఆంగ్లభాషను మరింతగా ప్రోత్సహించడం ద్వారా దేశం మరెంతో ప్రగతిని సాధించగలదని మనదేశంలోని మెజారిటీ రాజకీయ నాయకులు, మేధావివర్గాలు, వైద్య బృందాలు, ఉద్యోగఉపాధ్యాయ సంఘాలు వీరితోపాటు సామాన్య ప్రజానీకం కూడా దృఢంగా విశ్వసిస్తున్నారు. రోజురోజుకు దేశీయభాషలను అణచివేస్తూ విదేశీ ఆంగ్లభాషకు అగ్రతాంబూలమిస్తున్నారు. ఈ చర్యలవల్ల మన దేశానికి జాతికి నష్టం కలుగుతుందో లేక లాభం కలుగుతుందో విశ్లేషణాత్మకంగా తెలుసుకుందాం.



చిట్టాముదం రాసి బట్ట తగలకుండా ఉంచితే
గర్భిణిస్త్రీల చనుమొనలపగుళ్ళు తగ్గుతయ్

గతంలో ఈ భరతఖండం ఎన్ని స్వర్ణయుగాలను ఆవిష్కరించిందో, ఎన్ని శాస్త్రసాంకేతిక విజ్ఞానగ్రంధాలను రచించిందో తెలియనివారు ఆంగ్లభాషపైన ఆంగ్లసంస్కృతిపైన వ్యామోహమున్న పాలకులు, దేశభాషల ఔన్నత్యాన్ని ఆవశ్యకతను ప్రజలకు తెలియజేయకుండా ఆంగ్లభాషనే ప్రజాజీవనంలోని అన్నిరంగాల్లో ప్రవేశపెట్టడంవల్ల ప్రజల్లో కూడా దేశభాషలపైన మమకారం తగ్గిపోయి ఆంగ్లభాషపైనే ఆదరాభిమానాలు పెరిగి అదే ఔన్నత్యమైన భాషగా భావిస్తూ ఆ భావననే తమ బిడ్డలకు కూడా నూరిపోస్తూ అభారతీయులుగా మారిపోయారు.

## నాలుగువిధాలుగా - ఆంగ్లం గొప్పదంటున్నారు నిజమా?

మనదేశంలో స్వాతంత్ర్యకాలంనాటినుండి నేటివరకు ఆంగ్లమే గొప్పదని వాదిస్తూ ఆంగ్లభాషే భారతదేశ రాజభాషగా ఉండాలని తీర్మానించే వారంతా ఆంగ్లభాష ఔన్నత్యాన్ని 4 విధాలుగా సమర్ధిస్తున్నారు. 1) ఆంగ్లం ప్రపంచభాష అని 2) ఆంగ్లం సమృద్ధవంతమైన భాష అని 3) ప్రపంచంలోనే ఆంగ్లం శాస్త్రవైజ్ఞానిక సాంకేతికభాష అని 4) ఆంగ్లం అన్ని భాషలకంటే మంచిభాష అని చెబుతుంటారు. ఆ మాటల్లో ఎంత వాస్తవికత వుందో నిజనిర్ధారణ చేసుకుంటే నిజం తేలిపోతుంది.

## ఆంగ్లం ప్రపంచభాష అనడంలో ఎంత నిజముంది?

ప్రియమైన మిత్రులారా! భారతస్వీయప్రగతికోసం అహర్నిశలు కృషిచేసిన స్వర్గీయ రాజీవ్‌దీక్షిత్‌గారి మాటల్లో సత్యనిరూపణ చేసుకుందాం. ప్రపంచంలో దాదాపు 200 దేశాలున్నయ్. అన్నిదేశాల్లో కలిపి సుమారుగా 650 కోట్ల జనాభా ఉంటుంది. ఈ 200 దేశాల్లో కేవలం 11 దేశాల్లో మాత్రమే ఇంగ్లీష్ మాట్లాడతారు. అంటే ప్రపంచ దేశాల్లో కేవలం 5% దేశాలలో మాత్రమే ఆంగ్లంలో మాట్లాడతారని మిగిలిన 95% గాఉన్న 189 దేశాలు ఆంగ్లాన్ని అసలుపట్టించుకోవని ఆ దేశాల ప్రజలంతా వారివారి దేశ భాషల్లోనే మాట్లాడతారని అర్థం. కేవలం 5% ఉన్న 11 దేశాల్లో ప్రజలు మాట్లాడే ఇంగ్లీష్‌భాష ప్రపంచభాషగా ఎలా పరిగణించబడుతుంది?

ప్రపంచం మొత్తంలోని 650 కోట్ల మంది జనాభాలో కేవలం 30 కోట్లమందికి మాత్రమే ఆంగ్లంలో మాట్లాడటం చదవడం వ్రాయడం తెలిసినప్పుడు, మిగిలిన 620 కోట్లమంది ప్రజలకు ఆంగ్లం అనే మాటే తెలియనప్పుడు ఆ ఇంగ్లీష్‌భాష విశ్వభాష అని ఎలా చెప్పగలరు? ప్రపంచంలో కేవలం 4% ప్రజలు మాట్లాడే అతిచిన్న భాషగా ఆంగ్లాన్ని భావించవచ్చు గాని ప్రపంచభాష అని చెప్పడానికి అవకాశమేలేదు.

## ప్రపంచ భాషలని ఏ భాషలను చెప్పవచ్చు?

యావత్ ప్రపంచంలోని 650 కోట్ల జనాభాలో చైనీస్‌భాష మాట్లాడేవారు దాదాపుగా 140 కోట్ల మంది ఉంటారు కాబట్టి ఆ భాషను ప్రథమ ప్రపంచభాషగా చెప్పవచ్చు. దాని తరువాత భారతదేశంలోను, మరికొన్ని విదేశాల్లోనూ హిందీ మాట్లాడే ప్రజలు 100 కోట్లమంది ఉన్నారు కాబట్టి దాన్ని ద్వితీయ ప్రపంచభాషగా గుర్తించవచ్చు. ఇలా లెక్కించుకుంటూ పోతే 3వ స్థానం రూసీ (రష్యా) భాషకు, 4వ స్థానం స్పానిష్‌భాషకు, 5వ స్థానం పోర్చుగీస్ భాషకు, 6వస్థానం డచ్‌భాషకు ఈ వరుసలో 12వ స్థానం ఆంగ్లభాషకు నిర్ణయించవచ్చు. ఈ ప్రమాణాలనుబట్టి ఆంగ్లభాష విశ్వభాషకాదని అది ప్రపంచంలోని చిన్న ప్రాంత ప్రజలు మాట్లాడే అల్పభాష మాత్రమేనని ఖరాఖండిగా నిర్ధారించవచ్చు. (మిగతా వచ్చేసంచికలో)





మూసాంబరం 5గ్రా, గుగ్గిలం 5గ్రా, గోధుమపిండి 10గ్రా, నీటితో నూరిరాస్తే స్తనాలపోట్లు తగ్గుతయ్

# తులశమ్మ! తులశమ్మ! తులశమ్మా! నిన్ను తులదూయగలవారు ఎవరమ్మా?-2



## ఇంట్లో చర్మసమస్య వస్తే - తులసి

తులసిఆకులు, తులసిగింజలు ఒక్కొక్కటి అవసరాన్నిబట్టి 10 నుండి 20గ్రా, మోతాదుగా తీసుకొని రోట్లో వేసి సరిపడేటంత నిమ్మరసం కొద్దికొద్దిగా వేస్తూ మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరాలి. ఆ గుజ్జును చర్మసమస్యపైన పట్టిస్తుంటే గజ్జి, తామర, చిడుము, దురదలు, దద్దుర్లు, దోమలు, చీమలవంటి కీటకాల కాట్లవల్ల పుట్టిన బెందులు హరించిపోతయ్.

## ఇంట్లో జ్వరంవస్తే - తులసి

బిడ్డలారా! ఆయాఋతువుల్లో మన ఆహార విహారాల్లో చేసే పొరపాట్లవల్ల పిల్లలకుగాని పెద్దలకుగాని జ్వరాలొస్తుంటయ్. వీటి నివారణ కోసం ఆసుపత్రులకు పరుగులుతీసే అవసరంలేకుండా భారతమాతరూపమైన తులసితల్లి సాయంతో ఆ జ్వరాలను అంతంచేయండి.

కృష్ణతులసిదళాలు 100గ్రా, మిరియాలు 100గ్రా, ఈ రెంటినీ శుభ్రమైన రోట్లోవేసి తగినంత అల్లంరసం కలిపి మెత్తగా నూరి ఆ ముద్దను శనగగింజలంత పరిమాణంగా గోలీలు కట్టి పళ్ళెంలో వేసి నీడలో బాగా గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టండి. వాటిలోని నీరంతా ఆవిరైపోయి గోలీలు బాగా ఎండి గట్టిపడిన తరువాత గాజుసీసాలో నిలవజేయండి.

ఈ గోలీలను పూటకు ఒకటి చొప్పున మూడుపూటలా కప్పు గోరువెచ్చని నీటితో మింగుతుంటే నాలుగైదురోజుల్లో అన్నిరకాల జ్వరాలు, వాటివల్ల కలిగిన నొప్పులు తగ్గుతయ్.

## ఇంట్లో సన్నిపాతజ్వరం (టైఫాయిడ్) వస్తే - తులసి

కృష్ణతులసిదళాలు 20, మారేడాకులు 7, రావిచెట్టు లేతాకులు 3, తీసుకొని మొత్తం కలిపి మెత్తగా నూరి అరలీటర్ మంచినీళ్ళల్లో కలిపి చిన్నమంటపైన అర్ధపావులీటర్ కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోయాలి. ఈ కషాయాన్ని టైఫాయిడ్ అనబడే భయంకర జ్వరంతో బాధపడే రోగులకు గంటకొకసారి 10గ్రా, మోతాదుగా తాగిస్తుంటే రెండురోజుల్లోనే అంతభయంకరమైన ప్రాణాంతకమైన సన్నిపాతజ్వరం సమసిపోతుంది.

ప్రియమైన బిడ్డలారా! లోకమంతా కోడై కూస్తున్నా మనం మాత్రం మనింట్లోనే మన తల్లిలాంటి మన తులసిమొక్క గొప్పతనాన్ని నమ్మలేక నానావ్యాధులతో నలిగి నలిగి నాశనమైపోతున్నాం. అపాయంలేని అతిసులువైన విధానాలతో మన కుటుంబాన్ని మన భారతజాతిని సర్వకాలసర్వావస్థల్లో సర్వవిధాలా సంరక్షించడంకోసం మన భూమితల్లి మనకందించిన లక్ష్మీస్వరూపమైన తులసితల్లి మన కళ్ళముందే అవతరించింది. ఆ తల్లి విశ్వరూపాన్ని అర్థంచేసుకొని ఆచరించండి.



జిలకర 10గ్రా, కండచక్కెర 10గ్రా, రెండుపూటలా తింటుంటే తల్లిపాలు పెరుగుతయ్.

అయితే ఈ ప్రమాదకరమైన జ్వరం తగ్గిన తరువాత రోగులు బలహీనంగా తయారౌతారు. అలాంటిస్థితిలో తుల సిదళాలు 5, మిరియాలు 5, ఒక కప్పు నీటితో మెత్తగానూరి బట్టలో వడపోసి అందులో తేనె 10గ్రా, కలిపి భోజనానికి అరగంటముందు సేవిస్తుంటే క్షీణించిన జఠరాగ్ని సమంగా ఉత్పన్నమై మంచి ఆకలిపుట్టి తినే ఆహారం బాగా వంటబట్టి ఆ రోగులు త్వరగా పుష్టివంతులౌతారు.

## ఇంట్లో అంటువ్యాధులొస్తే - తులసి

వర్షాకాలపు చిత్తడినేలల్లో మురికినుండి ఉత్పన్నమైన రోగకారక క్రిములవల్ల ఆ ఋతువులో జలుబు, దగ్గు, జ్వరం, విరేచనాలు, వాంతులు, అతిసారంవంటి అనేక రకాల అంటువ్యాధులు ప్రబలి ఒకరినుండి మరొకరికి సంక్రమిస్తుంటయ్.

అలాంటి విపత్కరస్థితిలో కృష్ణతులసిదళాలు 8, మిరియాలు 8, సహదేవిచెట్టువేరు 5గ్రా, ఈ మూడింటిని ఆదివారం సేకరించి పూజించి వాటిని పలుచని నూలుబట్టలో మూటకట్టి ఆ మూటను దండలాగా మెడలోకట్టివుంచితే ఆ మూలికల దివ్యప్రభావంవల్ల ఏ అంటువ్యాధులు సోకలేవు. ఒకవేళ సోకినాకూడా అవి త్వరగానే సమసిపోతయ్.

## ఇంట్లో తలనొప్పివస్తే - తులసి

బిడ్డలారా! తలనొప్పిలేని మనిషి ఆ నొప్పిరాని ఇల్లు ఎక్కడాలేదని చెప్పుకోవచ్చు. దీనికోసం ఎన్నోరకాల ఇంగ్లీష్‌గోలీలను మింగుతూ వాటివల్ల కడుపులోమంట, గ్యాస్, అల్సర్‌వంటి సమస్యలుపుట్టి అల్లాడిపోతున్నాం. ఆ బాధలులేకుండా తులశమ్మను ఉపయోగించండి. తులసిచెట్టుకు నమస్కరించి పూజించి ఆ చెట్టు నుండి తులసిదళాలను సేకరించి నీడలో ఆరబెట్టి ఎండిన తరువాత దంచి జల్లించి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకోండి.

ఈ అతిమెత్తని తులసిచూర్ణాన్ని రెండు వేళ్ళతో చిటికెడు మోతాదుగా తీసుకొని నస్యం పీల్చినట్లుగా ఒక ముక్కు మూసి రెండో ముక్కుతో పీల్చండి. అలాగే మరోముక్కుతో కూడా రోజూ రెండుపూటలా తలనొప్పి వచ్చినప్పుడు పీలుస్తుంటే ఎంత భయంకరమైన దీర్ఘకాలంనుండి వేధించే ఏ రకమైన తలనొప్పి అయినా తగ్గిపోతుంది.

## ఓ తల్లీ! ఓ చెల్లీ! - ఇకనైనా మేల్కోండి!

చదివారుగా..... ఇలాంటి సులువైన తులశమ్మ మార్గాలు ఇంట్లో ఉండగా ఆసుపత్రుల కెళ్ళి అనవసర ఖర్చుచేసి వ్యాధులను తగ్గించలేని విదేశీవిషౌషధాలను కొనుక్కొచ్చి వాడుతూ వాటివల్ల వచ్చిన రోగం తగ్గకపోగా మరికొన్ని కొత్తరోగాలు పుట్టి మన ఆరోగ్యాన్ని మనమే ఎలా నాశనం చేసుకుంటున్నామో ఆలోచించండి. ఎంగిలిలాంటి ఇంగ్లీష్ వ్యామోహాన్ని విడిచిపెట్టి అమ్మలాంటి ఈ ఆయుర్వేదమార్గాలను ఆచరించి తిరుగులేని ఆరోగ్యాన్ని సాధించండి. (సశేషం)



### ఘనజీవామృతం - అనుభవం

శ్రీయుత గౌరవనీయులైన పండిత ఏల్చూరి గురువుగారికి నమస్కరించి వ్రాయునది! నా పేరు వై. నాగేంద్రమ్మ, నేను పాపకొల్లు, ఖమ్మంజిల్లా కాపురస్తురాలను. మేము మాకున్న భూమిలో గోమూత్రంతో చేసిన ఘనజీవామృతం, ద్రవ జీవామృతాలను పంటలకు వాడుచూ అనారోగ్యకరమైన విషాల అవశేషాలు లేని పంటలు పండించుకొని అనారోగ్య సమస్యలు లేకుండా ఉన్నాం. గోవులవల్ల సర్వమానవాళికి ఎంతో ప్రయోజనం ఉన్నది. కానీ అట్టి గోమాతలను కొందరు వ్యాపారం కోసం వధిస్తున్నారు. ఈ గోవధను మేము పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాం.

వై. నాగేంద్ర, పాపకొల్లు, ఖమ్మంజిల్లా.

తేనెలో ఊరవేసిన ఉసిరిక మురబ్బా
2 పూటలా 10గ్రా, తింటుంటే గర్భిణీస్త్రీకి, బిడ్డకు బలం

# అరటిపండ్లు, అరటికాయకూర తినడమేకాదు

## అరటిచెట్టు ఎన్ని వ్యాధులను అణచివేయగలదో తెలుసుకోండి



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి, ఆయుర్వేద

### పిల్లల - కోరింతదగ్గులకు

ఈ భయంకరమైన దగ్గుతో బిడ్డలు అల్లాడిపోతూ బక్కచిక్కిపోతారు. అరటాకులను ఎండించి కాల్చి జల్లించిన అరటాకుభస్మం చిటికెడు మోతాదుగా మాత్రమే పావుచెంచా తేనె కలిపి మూడుపూటలా బిడ్డలతో నాకిస్తుంటే కోరింతదగ్గు హరించిపోతుంది.

### పొట్టలో - ఏ వ్యాధి పుట్టినా

సామాన్యంగా ఉదరంలో అగ్నిమాంద్యం, అజీర్ణం, కడుపునొప్పి, కడుపుబ్బరం, ప్రేవుల్లో అల్సర్‌పుండ్లు, కడుపులో గడ్డలు, పసరుపుట్టడంవంటి వ్యాధులొస్తుంటయ్.

ఆ సమస్యలకు అరటిచెట్టును సమూలంగా తెచ్చి ముక్కలుచేసి శుభ్రంగా కడిగి ఎండబెట్టి ఆ తరువాత ఆ ముక్కలను కాల్చి జల్లించగా వచ్చిన అరటిసమూలభస్మాన్ని పూటకు రెండున్నర గ్రాముల మోతాదుగా పెద్దలు, 1 గ్రా, మోతాదుగా బిడ్డలు మూడుపూటలా ఆహారానికి అరగంట ముందు తేనెతో సేవిస్తుంటే ఆ సమస్యలన్నీ హరించిపోతయ్.

### మూత్రం - పూర్తిగా బంధించబడితే

అరటిచెట్టుదుంపను తెచ్చి కడిగి ముక్కలుచేసి దంచి ఆ గుజ్జును పొత్తికడుపుపైన అంగుళం మందంగా పరిచి పైన మందపాటి బట్ట కప్పిఉంచాలి. దీనిప్రభావంవల్ల మూసుకుపోయిన మూత్రద్వారాలు తెరుచుకొని అప్పటి కప్పుడే మూత్రం సాఫీగా బయటకొస్తుంది.

### వంటిపై పుట్టిన - పెద్ద కురుపులకు

పండిన అరటిపండు, వేడిఅన్నం, తాజా దేశవాళి గేదె పేడ సమంగా కలిపి మెత్తగానూరి కురుపులపైన వేసి దూది పెట్టి కట్టుకడుతుంటే కురుపులు తగ్గిపోతయ్.

ప్రియమైన బిడ్డలారా! అరటిచెట్లు ప్రతిప్రాంతంలో అందరికీ అందుబాట్లో ఉండేవే. వాటిలోని ప్రతి అంగం అపురూపమైన అద్భుతమైన ఔషధవిలువలను సంతరించుకొని ఉంది. అందుబాట్లో ఉన్న ఈ అరటి గురించి మనకు తెలియకపోవడంవల్ల వాటిని ఉపయోగించుకోలేక ప్రతి చిన్నసమస్యకు ఆసుపత్రులకు పరుగులుతీస్తూ జీవితంలో ఎంతో నష్టపోతున్నాం. ఈ వృక్షవిజ్ఞానంతో స్వయం సంరక్షణ మార్గాలను తెలుసుకోండి.



### ఉబ్బసంతో - బాధపడుతుంటే

ఒక పండిన చక్రకేళి అరటిపండును తీసుకొని, ఏడు సార్లు వడపోసిన ఒక కప్పు దేశవాళి గోమూత్రంలో కలిపి పిసికి రోజూ రెండుపూటలా ఇలాగే తింటుంటే దీర్ఘకాలంగా బాధించే దారుణమైన ఉబ్బసరోగం హరించిపోతుంది.

### ఎంతోకాలంగా వేధించే - దగ్గుకు

పండిన అరటిపండులో మధ్యకు రంధ్రంచేసి అందులో అయిదారు చిటికెలు మిరియాలపొడి వేసి ఆ పండును ఒకపూట తినాలి. ఈ విధంగా రెండుపూటలా తింటుంటే దీర్ఘకాలిక దగ్గు తగ్గిపోతుంది. (సశేషం)



రావిబెరడుపొడి 5గ్రా, వెన్న 10గ్రా, చక్కెర 10గ్రా, మూడుపూటలా తింటుంటే గర్భస్రావం జరగదు

# అతివల సమస్యకు - అరటిచెట్టు



## సుఖప్రసవం - జరగాలంటే

ప్రసవవేదనతో ప్రసవం జరగక కష్టపడుతున్న స్త్రీ యొక్క నడుముకు అరటి చెట్టువేరును కట్టాలి. కొద్దిసేపట్లోనే సుఖప్రసవం జరుగుతుంది. అలా జరిగిన మరు క్షణమే ఆలస్యంచేయకుండా కట్టిన వేరును విప్పదీసివేయాలి.

## యోనికండరాలు - జారి బయటకొస్తే

అనేక కారణాలవల్ల కొందరు స్త్రీలకు యోనిజారి బయటకొస్తుంది. పచ్చి అరటి కాయల్ని ముక్కలుచేసి ఎండబెట్టి దంచి జల్లించిన చూర్ణం పూటకు 5గ్రా, మోతాదుగా రెండుపూటలా మంచినీటితో సేవిస్తుంటే యోనికందమనే వ్యాధి హరించి జారిన యోని తిరిగి లోనికి చేరుతుంది.

## అతివేడితో - బాధపడుతుంటే

అరటిచెట్టుదుంపను తెచ్చి శుభ్రంగా కడిగి దంచి బట్టలోవేసి పిండి రసం తీయండి. ఆ రసం పూటకు 20గ్రా, మోతాదుగా రెండుపూటలా సేవించండి. దీనివల్ల దేహంలో అతిగా పుట్టిన పైత్యం తగ్గుతుంది. అంతేగాక వళ్ళుమంటలు, చురుకులు, అరికాళ్ళ పగుళ్ళు తగ్గుతయ్.

## అతిమూత్రవ్యాధితో - బాధపడుతుంటే

బాగా పండిన ఒక చక్రకేళి అరటిపండు తీసుకొని దాని మధ్యలో నిలువుగా గాడిచేసి అందులో ఉసిరికబెరడు పొడి 5గ్రా, వేసి ఆ పండును కొద్దికొద్దిగా తేనెలో ముంచు కొని రెండుపూటలా తింటుంటే అతిమూత్రవ్యాధితోపాటు స్త్రీల తెల్లబట్ట, ఎర్రబట్టవ్యాధులు కూడా హరించిపోతయ్.

## బహిష్టులో - అతిగా రక్తంపోతుంటే

అరటిపూలను దంచితీసిన రసం 50గ్రా, పెరుగు 50గ్రా, కలిపి రెండుపూటలా తాగుతుంటే బహిష్టులో అతిగా జరిగే రక్తస్రావం అతిత్వరగా తగ్గిపోతుంది.

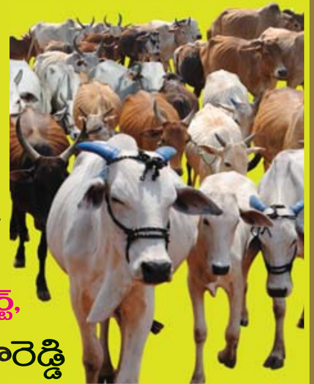
## స్త్రీల - బట్టంటు వ్యాధులకు

పచ్చిఅరటికాయను ముక్కలుచేసి ఎండించి దంచి జల్లించిన పొడి 5గ్రా, మోతాదుగా కప్పు గోరువెచ్చని పాలలో కలిపి 2పూటలా సేవిస్తుంటే బట్టంటురోగాలు హరిస్తయ్.

## బహిష్టు - ఆగిపోతే

అరటివూచ అంగడిలో తెచ్చుకొని ముక్కలుచేసి దంచి తీసిన రసం 30గ్రా, మోతాదుగా రెండుపూటలా సేవి స్తుంటే ఆగిన బహిష్టు మరలా ప్రారంభమౌతుంది. అలా రాగానే అరటివూచరసం తాగడం ఆపాలి. సశేషం.





ఎడమచేతిలో అయస్కాంతం పట్టిస్తే
ప్రసవించలేని స్త్రీకి సుఖప్రసవమౌతుంది

# గర్భాశయం తీసివేయించుకున్నవారు

## ఇతర వ్యాధులు కలుగకుండా - ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?-2



డా॥ చిల్లారి జ్ఞానేశ్వరి,
బి.ఎ.ఎం.ఎస్



గత సంచికలో గర్భాశయం తీసివేయించుకోవడం అనేది స్త్రీలకు ఆరోగ్యకరంకాదని దానివల్ల అనేక ఇతర సమస్యలు ఉత్పన్నమై వారి జీవనమాధుర్యం నాశనమైపోతుందని సోదాహరణంగా వివరించడం జరిగింది. పొరపాటునో గ్రహపాటునో స్త్రీలు గర్భాశయాన్ని తీసివేయించుకున్న తరువాత వారికి ఇతర వ్యాధులు జనించకుండా ఏ ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో ఇప్పుడు వివరంగా చెప్పుకుందాం.

### గర్భాశయం తీసివేస్తే - స్త్రీలకు ఏ ఏ వ్యాధులు జనిస్తయ్?

స్త్రీలకు 13సం॥ నుండి 55సం॥ వరకు నెలనెలా బహిష్టురూపంలో శరీరంలోని మలిన పదార్థాలు బహిష్కరింపబడటానికి భగవంతుడు వారికి గర్భాశయాన్ని అదనంగా ఏర్పాటు చేశాడు. దురదృష్టవశాత్తూ ఈ ఆధునికయుగంలో స్త్రీలు భారతీయ బహిష్టుధర్మాలను ఆచరించకపోవడంవల్ల నెలనెలా బహిష్టు సక్రమంగా జరగక కొంతకొంత మలినరక్తం గర్భాశయంలోనే నిలవుండిపోతూ అది వాతపిత్తదోష ప్రేరేపితమై గడ్డలుగా మారుతుండి. ఆ తరువాత బహిష్టులో పెనుమార్పులు కలిగి మూడునాలుగు నెలలకొకసారి మాత్రమే బహిష్టువస్తూ నెత్తుటిగడ్డలుపడటం, గర్భాశయంలో భరించలేని పోటు పుట్టడంవంటి సమస్యలు ఏర్పడతయ్.

ఆ గడ్డలను కరిగించుకునే ప్రయత్నాలు చేయకుండా పూర్తిగా గర్భాశయాన్నే పీకివేయడంవల్ల స్త్రీలకు మాసవారి బహిష్టు ఆగిపోయి నెలనెలా సహజంగా ఉత్పన్నమయ్యే మలినద్రవాలు బయటకుపోయే మార్గంలేక తిరిగి శరీరంలోకి ప్రవేశించి ధాతువుల్లోకి చేరి అన్నిభాగాలకు వ్యాపిస్తుంది.

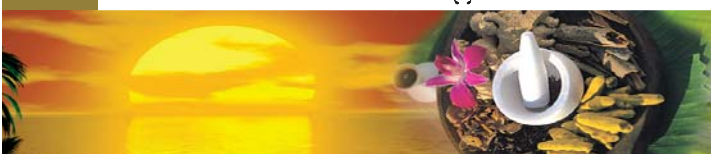
దీనివల్ల గర్భాశయం తీసివేయించుకున్న ఒకటిరెండు సంవత్సరాల నుండి రక్తపోటు, గుండెపోటు, చర్మవ్యాధులు, మూత్రపిండరోగాలు, శరీరంలో అతిగా కొవ్వుపెరగడం, చర్మమంతా నల్లగా బొగ్గులాగా మారడం, కాలేయం వ్యాధిగ్రస్తమై రక్తం తగ్గిపోయి ఒళ్ళంతా చెడునీరు నిండి ఉబ్బిపోవడం థైరాయిడ్, కొంతకాలానికి క్యాన్సర్‌వంటి వికృతవ్యాధులు కలగడం, సంధులు అరిగిపోయి, ఎముకలు మెత్తబడి ఏ ఔషధాలకు లొంగని వాతరోగాలు పుట్టడం, జుట్టుఊడిపోవడం, కంటిచూపు మందగించడంవంటి లెక్కించడానికి వీలులేనన్ని వ్యాధులు జనించడం జరుగుతుంది.

### గర్భాశయ లేమితో కలిగే వ్యాధులను - ఎలా అరికట్టాలి?

ప్రియమైన కుమార్తెలారా! మేనకోడళ్ళారా! సోదరీమణులారా! మీరంతా ఒకరినిచూచి ఇంకొకరు గర్భాశయాలను తీసివేయించుకొని రోగాలపాలై మంచాన పడుతుంటే క్రమంగా మనజాతి, మనదేశమే రోగాలతో మంచానపడిపోతుంది. అందువల్ల ఇప్పటికే గర్భాశయాలు తీసివేయించుకున్నవారు దానివల్ల ఎన్నో రోగాలతో కుమిలి కృశించిపోతున్నవారు. ఇప్పుడు చెప్పబోయే ఆయుర్వేదమార్గాలను తూచా తప్పకుండా ఆచరించి ఆరోగ్యం పొందాలని సూచిస్తున్నాం.

### పరగడుపున తాగాలి - తులసితీర్థం

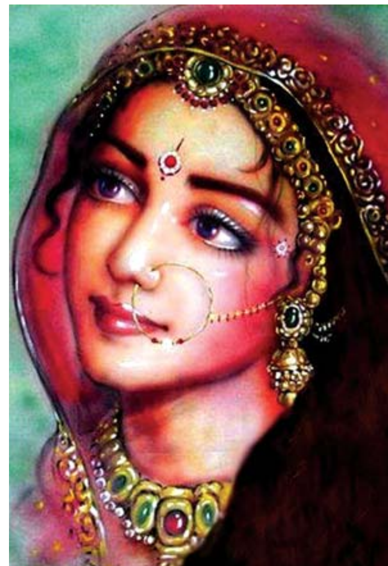
ముందురోజు సాయంత్రం 5గంటల లోపుగా కృష్ణతులసిచెట్టును పూజించి దానినుండి అయిదు దళాలను సేకరించి రాగిచెంబులోవేసి అందులో ఒకగ్లాసు నీరుపోసి రాగిమూతపెట్టి నిలువచేయాలి.



తులసిగింజలపొడి 5గ్రా, కప్పు నీటితో
బహిష్టులో మూడురోజులు సేవిస్తే గర్భశుద్ధి

ఉదయం నిద్రలేచీలేవగానే వేరే మంచినీటితో నోరు పుక్కిలించి ఆ తరువాత రాగిచెంబులోని నీటిని తూర్పుకు ఎదురుగా నిలబడి లేదా కూర్చొని నిదానంగా తాగాలి. ఇది తాగాక ఒకగంట వరకు వేరేఏమి సేవించవద్దు.

## మధ్యాహ్నం సేవించాలి - గో తీర్థం



ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఉదయం 9గం॥ లోపుగా ప్రథమభోజనాన్ని ముగించండి ఆ తరువాత మూడుగంటలాగి అదిజీర్ణమైన తరువాత గోతీర్థాన్ని సేవించాలి. దేశవాళీ ఆవులమూత్రం ఏడుసార్లు వడపోసి మట్టిపాత్రలలో పొయ్యిమీదపెట్టి నాల్గవవంతుకు మరగబెట్టి వడపోసి నిలువచేసుకోవాలి. ఇదే గోతీర్థం.

ఈ తీర్థాన్ని రెండునుండి నాలుగుచెంచాల మోతాదుగా అరకప్పు మంచినీటిలో కలిపి ఒకచెంచా తేనె కూడా కలిపి మధ్యాహ్నం సేవించాలి. ఇది సేవించిన తరువాత ఒకగంట వరకు మరేమి ముట్టకూడదు.

## సాయంత్రం సేవించాలి - ఖర్జూరక్షీరం

ప్రియమైనబిడ్డలారా ! రెండుమూడు ఎండు ఖర్జూరాలను విత్తనాలు తీసివేసి చిన్నముక్కలుచేసి అరగ్లాసు పాలలోవేసి పొయ్యిమీదపెట్టి మూడునాలుగు పొంగులు పొంగించి దించి అందులో ఒకచెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపి ముందుగా పాలలోని ముక్కలను చెంచాతో తీసి తిని ఆ తర్వాత ఆ పాలను నిదానంగా తాగాలి. దీనివల్ల ఎముకలు మెత్తబడటం, పగిలిపోవడం, విరగడంవంటి సమస్యలు నివారించబడి దేహదారుఢ్యం పెరుగుతుంది.

## రాత్రి సేవించాలి - త్రిఫలకల్పం

ప్రియమైన కుమార్తెలారా! రాత్రి ఏడుగంటలలోపుగా భోజనం ముగించుకొని ఆ తరువాత రెండుమూడు గంటలాగి నిద్రించేముందు ఒకచెంచా త్రిఫలచూర్ణాన్ని ఒకగ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలోవేసి అవసరమైతే అందులో ఒకచెంచా తేనె కూడా కలిపి నిదానంగా తాగాలి. దీనివల్ల శరీరంలో వాతపిత్తకఫాలు రసరక్తాధిధాతువులు అసమానం చెందకుండా కాపాడబడతయ్. ఒకవేళ అసమానమైవుంటే తిరిగి సమానం కాబడతయ్. శుభం.




లేఖలకు చిరునామా : డా. ఏల్చూరి, అందరికి ఆయుర్వేదం, ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్‌నెం. 5, జవహార్‌నగర్‌కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైద్రాబాద్ - 500033




దంచిన ఉత్తరేణిముద్ద 20 గోళ్ళకు పట్టిస్తే శీఘ్రంగా సుఖప్రసవం జరుగుతుంది

# నిత్యకర్మలతో - నిత్యనూతన జీవనసౌందర్యం

రచయిత : శ్రీయుత చలవాది సోమయ్య

## 1) బ్రహ్మాయజ్ఞం - ఎలా చేయాలి?

బ్రహ్మ అంటే సృష్టి స్థితి లయకారుడైన భగవంతుడు అని వేదం తెలియజేసింది. పురాణాల్లో సృష్టించేవాడు బ్రహ్మ ని, పోషించేవాడు విష్ణువని, లయంచేసేవాడు శివుడని ముగ్గురుమూర్తుల గురించి చెప్పబడింది. కాని వేదాల్లో సృష్టిస్థితిల యలనే మూడువిధులకు కర్త పరబ్రహ్మ ఒక్కడేనని చెప్పబడింది.



ఏ మహాశక్తివల్ల 84లక్షల జీవరాసులు వాటికవసరమైన సకలపదార్థాలు పుడుతున్నాయో, ఏ శక్తివల్ల పుట్టిన జీవులన్నీ వాటి కాలపరిమితివరకు జీవిస్తున్నాయో, ఏ దివ్యశక్తివల్ల ప్రళయకాలంలో సమస్త జీవరాసులు ఎందులో లీనమౌతున్నాయో అదియే బ్రహ్మమని లేదా పరబ్రహ్మమని ఉపనిషత్తులు చాటిచెప్పినయ్.

మనమంతా పుట్టడానికి పెరగడానికి లయించడానికి కారకుడైన ఆ పరబ్రహ్మమనే అగోచరమైన ఆదిమధ్యాంతరహితమైన మహాశక్తిని ఉదయసాయంత్ర సంధ్యాసమయాల్లో సంధ్యోపాసన ద్వారా లేదా ప్రార్థనలద్వారా స్తుతించడమే బ్రహ్మాయజ్ఞం అనబడుతుంది. మానవజీవనం సజావుగా సాగడానికవసరమైన సర్వసౌకర్యాలను సమకూరుస్తున్న భగవంతునికి కృతజ్ఞతాపూర్వకంగా నివాళులర్పించడమే బ్రహ్మాయజ్ఞమనవచ్చు.

ప్రతిరోజు ప్రతిమనిషి తన జీవితకాలమంతా ఆచరించవలసిన విధులనే నిత్యకర్మలని, కర్తవ్యకర్మలని, పంచకర్మలని, పంచమహాయజ్ఞములని అంటారు. వీటి మర్మాన్ని తెలుసుకొని గృహస్తులంతా విధిగా వీటినాచరిస్తూ తమ జీవితంలో సుఖశాంతులను ఆరోగ్య సౌభాగ్యాలను పొందాలని మహర్షులు సూచించారు. ఆ వివరాలు తెలుసుకుందాం.

## 2) దేవయజ్ఞం - ఎలా చేయాలి?

దేవతల ప్రీతికొరకు చేసే కార్యకలాపమే దేవయజ్ఞం అనబడుతుంది. దేవతలంటే మనం పురాణాల్లో చదివిన కనిపించని అదృశ్యశక్తులుకాదు. భూమి, నీరు, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశం అనబడే పంచమహాభూతాలే ఈ సమస్త ప్రకృతి ఆవిర్భావానికి, మానవశరీర నిర్మాణానికి మూలకారణాలు కాబట్టి వాటినే ప్రత్యక్షదేవుళ్ళుగా భావించాలి.

అవి నిరంతరంగా మన మనుగడకోసం ఆహారపదార్థాలను, సమృద్ధమైన జీవజలాలను, మహావెలుగును, ప్రాణవాయువులను అందిస్తున్నందుకు కృతజ్ఞతాపూర్వకంగా ఆ పంచ మహాభూతాలకు శక్తినిచ్చే ఏకైక మార్గమైన అగ్నిహోత్ర కార్యక్రమాన్ని ప్రతీఇంట ఉభయ సంధ్యల్లో నిర్వహించాలి. ఈ దేవయజ్ఞంవల్ల ఎల్లవేళలా పంచమహాభూతాలు శుద్ధిగా శక్తివంతంగా ఉంటూ మన మనుగడకవసరమైన జీవశక్తులను నిరంతరంగా అందిస్తుంటయ్.

## 3) పితృయజ్ఞం - ఎలా చేయాలి?

ప్రస్తుతం జీవించివున్న తల్లి తండ్రి తాత, చదువునేర్పిన ఆచార్యుడు వీరంతా పితరులు అనబడుతారు. వారిపట్ల కృతజ్ఞతాభావంతో నిత్యం చేయవలసిన కర్మనే పితృయజ్ఞం అంటారు. తనకు కలిగినంతలో వారిని ప్రేమాభిమానాలతో గౌరవిస్తూ వారి జీవనానికి అవసరమైన ఆహారపదార్థాలు ప్రీతితో ఏర్పాటుచేస్తూ, వారి మనసును నొప్పించకుండా వారు సంతోషపడేటట్లు మాట్లాడుతుండాలి. ఇదే పితృయజ్ఞమని వేదవాఙ్మయం తెలియజేసింది. ఇలాగాక చనిపోయిన తల్లిదండ్రులు తాతముత్తాతలకు తద్దినాల పేరుతో పిండప్రదానం చేయడమే పితృయజ్ఞమని అవైదికగ్రంధాల్లో చెప్పబడింది.



తుమ్మపూలు 10గ్రా, కప్పు పాలతో నూరి బహిష్టులో 3రోజులు తాగుతుంటే గర్భధారణ

## 4) అతిధియజ్ఞం - ఎలాచేయాలి?

తిధి అంటే ఒక నిశ్చితమైన సమయం అని అర్థం. అలాంటి సమయం సందర్భంలేకుండా అనుకోకుండా ఇంటి కొచ్చే పండితుడుగాని, ధర్మప్రవక్తగాని, లోకకళ్యాణంకోసం సంచరించే దేశసేవకుడుగాని ప్రజాసంక్షేమంకోసం పాటుబడే సంఘసంస్కర్తగాని అతిధి అనబడతాడు. ఇలాంటివారు ప్రజాహితంకోరి తమ జీవితాలను త్యాగం చేస్తుంటారు కాబట్టి వారిపట్ల కృతజ్ఞతాభావంతో ఆచరించే విధినే అతిధియజ్ఞం అంటారు.

ఇలాంటివారు మన ప్రాంతానికో మనింటికో వచ్చినప్పుడు వారిని దర్శించడం ఇంటికి ఆహ్వానించడం వారికవసర మైన భోజనాదిసౌకర్యాలు ఏర్పాటుచేయడం వారిద్వారా ధర్మప్రవచనాలు, మానవధర్మాలు తెలుసుకొని స్ఫూర్తిపొందడమే ఈ యజ్ఞంయొక్క ఫలితమని వేదం ఎలుగెత్తి చాటిచెప్పింది.



## 5) బలివైశ్వదేవయజ్ఞం - ఎలాచేయాలి?

మనచుట్టూ మనిండ్లల్లోగాని మన ప్రాంతంలోగాని సంచరించే ఆవు, కుక్క, పిల్లి, మేక మొదలైన జంతువులకు, కాకులు, చీమలు మొదలైన ప్రాణులకు, వృద్ధులైన వికలాంగులైన భిక్షుకులకు ప్రీతితో చేసే విధినే బలివైశ్వదేవయజ్ఞం అంటారు. ఆయా జంతువులకు, ప్రాణులకు, వృద్ధులకు తనకు కలిగినంతలో అన్నపానీయాలను అందిస్తూ అన్ని ప్రాణుల్లో ఆ పరబ్రహ్మమే ఉంటాడనే భావనతో ఈ బాధ్యతను నిర్వర్తించాలని వేదం పేర్కొంది.

## ఈ పంచమహాయజ్ఞాల - ప్రయోజనమేమిటి?

పరబ్రహ్మమనే పేరుతో ఏదోఒక అగోచరమైన మహాశక్తి మనలను సృష్టించి పోషిస్తున్నందుకు కృతజ్ఞతగా బ్రహ్మ యజ్ఞం చేయడంవల్ల ఆ మహాశక్తినుండి మరిన్ని ఆశీస్సులు పొందవచ్చు. అలాగే దేవయజ్ఞ నిర్వహణవల్ల పంచభూతాలు సదా శక్తివంతంగా ఉంటూ మానవుల ఆరోగ్యాన్ని ఆయువును అనంతంగా పెంచగలుగుతయ్.



అదేవిధంగా పితృయజ్ఞంవల్ల మనల్ని కన్నవారి ఋణం తీరడమే కాక వారిచ్చే ఆశీస్సులతో గృహసీమ స్వర్గసీమగా మారుతుంది. అదేకోవలో అతిధియజ్ఞంవల్ల సేవాదృక్పధం పెరిగి జ్ఞానసముపార్జన కలుగుతుంది. బలివైశ్వదైవయజ్ఞంవల్ల పరమాత్మతత్వం బోధపడి జీవన్ముక్తికి వీలు కలుగుతుంది. కాబట్టి గృహస్తులంతా ఈ పంచకర్మాచరణతో పరమార్థాన్ని పొందవచ్చు.

## ఆవునేతితో చెవిలో మంట తగ్గిన - అనుభవం



గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేద మహర్షి ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు! నా పేరు కొర్సా కళమ్మ. నేను గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా చెవిలో మంటతో బాధపడేదాన్ని. టి.విలో మీరు సూచించిన విధంగా చలువ పదార్థాలను మాత్రమే సేవిస్తున్నాను. దీంతోపాటు దేశవాళి ఆవువెన్న కొంచెం చిన్నగిన్నెలో వేసి వేడిచేసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత నాలుగుచుక్కలు చెవుల్లో వేయటంవల్ల కొద్దిరోజుల్లోనే నా సమస్య తీరింది. ఇటువంటి సులువైన మార్గాన్ని అందించిన మీకు ఎంతో ఋణపడివుంటాను. ఇలా గోమాతల ద్వారా లభించే పాలు, వెన్న, గోపంచకం, పేడల ద్వారా ఎన్నో వ్యాధులను నయంచేసుకోవచ్చు. అలాంటి గోమాతలను చంపడమనేది మహానేరం.

కొర్సా కళమ్మ, నర్సింహానగర్, పాల్వంచ, ఖమ్మంజిల్లా

బొప్పాయికాయను కూరగావండి తింటుంటే స్త్రీలకు చనుబాలు పెరుగుతయ్

నపుంసకత్వాన్ని నాశనంచేసి పురుషులను పూర్ణపురుషులుగా ఎలా మార్చవచ్చు - 8

గతసంచిక తరువాయి...

# స్త్రీ పురుషుల యౌవన వయోభేదాలు-8

## స్త్రీ పురుషులకు యౌవనం ఎప్పుడు మొదలౌతుంది?



స్త్రీ పురుషుల్లో యౌవనవికాసం పూర్తిగా జరిగిన తరువాత మాత్రమే వారు సంయోగానికి అర్హులౌతారు. పురుషులకు వంటిపైన నూగారు వెంట్రుకలు మీసాలు గడ్డం ఎప్పుడు ప్రారంభమౌతుందో అప్పటినుండి వారిలో యౌవనవికాసం జరిగిందని తెలుసుకోవాలి.

అదేవిధంగా స్త్రీలలో కూడా శరీరంపైన మర్మస్థానాల్లో వెంట్రుకలు మొలకెత్తడం, స్తనాలు వృద్ధిచెందడం, బహిష్టు మొదలై ఆర్తవం విడుదలకావడం ఎప్పుడు మొదలౌతుందో అప్పటినుండి వారిలో యౌవనప్రాదుర్భావం జరిగినట్లు తెలుసుకోవాలి. మనదేశ శీతోష్ణ పరిస్థితులనుబట్టి సాధారణంగా స్త్రీలకు 14 యేండ్లు దాటిన తరువాత, పురుషులకు 20 యేండ్లు దాటిన తరువాత యౌవనవికాసం జరుగుతుంది.

## స్త్రీలలో - యౌవనభేదాలు

స్త్రీలలో యౌవనభేదాలు 4 విధాలుగా ఉంటాయని మహర్షులు సూచించారు 1) స్త్రీలు బహిష్టు జరిగినప్పటినుండి 16 సం॥ వరకు 'బాల'అనబడతారు 2) 17 సం॥ నుండి 30 సం॥ వరకు 'యౌవని' లేదా 'తరుణి' అనబడతారు 3) 31 సం॥ నుండి 50 సం॥ వరకు 'ప్రౌఢ' అనబడతారు 4) 51 సం॥ నుండి మిగిలిన కాలమంతా 'లోల' అని లేదా 'వృద్ధ' అని ఎంచబడతారు.

## పురుషుల్లో - యౌవనభేదాలు

స్త్రీ వయోభేదాలను విభజించినట్లే మహర్షులు పురుషుల వయోభేదాలను కూడా వివిధ భాగాలుగా విభజించి చెప్పారు. పురుషులు 1) బాల్యం 2) మధ్యమం 3) వార్ధక్యం అనే మూడు యౌవనభేదాలు కలిగివుంటారు. వంటిపైన వెంట్రుకలు మొదలైనప్పటినుండి 16 సం॥ వరకు బాలుడని పిలవబడతాడు. 17వ సం॥ నుండి 70 సం॥ వరకు మధ్యవయస్కుడని ఆ తరువాత మిగిలిన కాలమంతా వార్ధక్యం ఆవహించిన వృద్ధుడని చెప్పారు.

పై మూడు విభాగాల్లో రెండవదైన మధ్యమదశలో ఉన్న పురుషుని యౌవనాన్ని నాలుగువిధాలుగా విభజించారు. 1) 17 నుండి 32 సం॥ వరకు 'యువకుడు' అని 2) 33 నుండి 40 సం॥ వరకు శరీరంలో రసాధిధాతువులు, ఇంద్రియాలు, బలం, ఉత్సాహం, వీర్యం సంపూర్ణంగా ఉండే 'పూర్ణ యౌవనుడు' అని, 3) 41 నుండి 70 సం॥వరకు క్రమ క్రమంగా ముందు తెలిపిన రసాధిదాతువులు, ఇంద్రియాలు, బలం, ఉత్సాహం, వీర్యం ఈ దశలో క్రమక్రమంగా క్షీణిస్తుంటుంది కాబట్టి 'క్షీణుడు' అని, 4) 71 యేండ్లు దాటినది మొదలు ఇంద్రియబలం, వీర్యబలం మరింత తగ్గిపోతూ జుట్టునెరవడం, బట్టతలరావడం జరిగి దైనందన కార్యక్రమాల్లో బలహీనుడై దగ్గు దమ్ము ఆయాసాలతో బాధపడుతూ ఉండే పురుషావస్థను 'వృద్ధుడు' అని విభజించి చెప్పారు.

## పురుషులకు - సంభోగార్హదశ ఏది?

పురుషునికి 16 యేండ్లకే యౌవనవికాసం జరిగినప్పటికీ ఆ లేతయౌవనం మరో నాలుగేండ్లపాటు వృద్ధిచెంది 20 యేండ్లు పూర్తయ్యేసరికి పూర్ణయౌవనం కలుగుతుంది. అందువల్ల పురుషుడు 16 యేండ్లనుండే సంయోగంలో పాల్గొనకుండా 20 యేండ్లవరకు తన యౌవనాన్ని స్థిరపరచుకోవాలని ఆ తరువాత మాత్రమే అతనికి సంభోగార్హత కలుగుతుందని ఋషులు పేర్కొన్నారు.



తెల్లగలిజేరుసమూలం నూరి యోనికి పట్టిస్తే ప్రసవస్త్రీకి మాయ,మైల పడిపోతాయ్

## యౌవనస్త్రీపురుషులకు-మార్గదర్శనం

నేటి ఆధునిక యువతీయువకులకు పైన తెలిపిన యౌవనరహస్యాలు తెలియకపోవడంవల్ల చాలామంది చౌక బారు సెక్స్‌పత్రికలు చదివి, టి.విల్లో సెల్‌ఫోన్లలో, ఇంటర్నెట్ల లో అసహ్యమైన శృంగారదృశ్యాలను చూస్తూ తమ యౌవన వికాసానికి తామే భంగం కలిగించుకుంటున్నారు.



ముఖ్యంగా హస్త ప్రయోగంవంటి మానసిక దౌర్భల్యానికి గురై పదేపదే ముష్టిమైథునానికి పాల్పడు తూ అప్పుడప్పుడే వికసిస్తున్న తమ లేతయౌవనాన్ని చిగు రుప్రాయంలోనే చిదిమివేసు కుంటున్నారు.

ఈ దురభ్యాసాలవల్ల శరీరంలో వీర్యం రక్తం మాంసం కండరం మొదలైనవి క్షీణించి దానివల్ల మనసు వికలమై చదువులపైన ఏకాగ్రత పూర్తిగా కోల్పోయి జీవితం లో రాణించలేకపోతున్నారు. వివాహ సమయానికి వీర్యహీనత కలిగి వీర్యంలో జీవకణాలు తరిగి వైవాహిక జీవితాన్ని కూడా నిస్సారం చేసుకుంటున్నారు.

కాబట్టి చదివే వయసులో ఆ చదువుపైన మాత్రమే పూర్తిగా దృష్టిపెట్టి మంచి ఆహారంతో నిత్యవ్యాయామంతో ఉక్కులాంటి శరీరాన్ని నిర్మించుకొని మంచి భవిష్యత్తుకు సాధించుకోవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం. (సశేషం)

పురుషుడు ప్రయత్నపూర్వకంగా 20 యేండ్లవరకు బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించి బలమైన ఆహారపదార్థాలు సేవిస్తూ ఆసనప్రాణాయామాది వ్యాయామాలు ఆచరిస్తూ సంపూర్ణ మైన శారీరక దృఢత్వాన్ని సంపాదించాలి. ఆ తరువాత వివాహంచేసుకొని 40 యేండ్లవరకు సంయోగసౌఖ్యాన్ని లె స్సగా పొందవచ్చు.

ఆ తరువాత పురుషుడికి శక్తి క్షీణదశ ప్రారంభమౌ తుంది కాబట్టి 70యేండ్ల వరకు తన ప్రాణశక్తికి భంగం కలగకుండా మితంగా మాత్రమే సంయోగంలో పాల్గొనాలి. ఇక 70 తరువాత వీర్యశక్తి పూర్తిగా నశిస్తుంది కాబట్టి సురతా నందానికి పూర్తిగా స్వస్థిపలకాలని ఋషి ఉవాచ.

## కఫకాలం - నూత్నయౌవనం

స్త్రీ పురుషులందరికీ జన్మరీత్యా ప్రకృతి సహజంగా వారి శరీరాల్లో యౌవనప్రాయంలో కఫం, మధ్యమప్రాయంలో పిత్తం, వార్ధక్యంలో వాతం అధికంగా నిర్మాణమౌతుంటయ్.

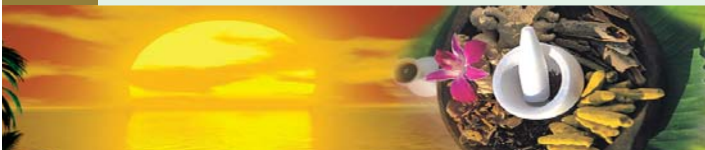
ఈ మూడుదశల్లో కఫం అధికంగావుండే కాలంలో స్త్రీ పురుషుల సంభోగశక్తి అత్యున్నత దశలో ఉంటుంది కాబ ట్టి ఆ యౌవనదశలో వివాహమాడిన నూతన వధూవరులు సంభోగసౌఖ్యాన్ని పూర్తిగా పొందవచ్చని అందుకు వారి శరీరా ల్లోని కఫప్రకోపం అనుకూలంగా వుంటుందని ఆయుర్వేదం చెబుతుంది. అలాగే సంవత్సరంలో కఫాధిక్యంగల ఋతువు లు కూడా స్త్రీపురుష సంప్రయోగానికి సముచితంగా వుంట య్యని కూడా ఆయుర్వేదం చెప్పింది. ఆ వివరాలు ముందు ముందు చెప్పుకుందాం.

### ఆవునేతితో మొలల సమస్య తగ్గిన - అనుభవం

గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేద మహర్షి ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు! నా పేరు ఇస్లావత్ కిషన్. నేను గత సంవత్సరకాలంగా ఆసనంవద్ద పిలకలువచ్చి ఎంతో బాధపడ్డాను. ఎందరో వైద్యులకు చూపించినా ఫలితం దక్కలేదు. ఆపరేషన్ తప్పనిసరి అని సూచించారు. ఈ సమస్యకు మీరు టి.విలో చెప్పినవిధంగా ఇంట్లోనే ఔషధాన్ని తయారుచేసుకొని నా సమస్యను దూరం చేసుకున్నానని చెప్పడానికి ఎంతో సంతోషిస్తున్నాను.

ఆవునెయ్యి 200గ్రా, మానుపసుపు 100గ్రా, ఈ రెంటినీ బాగా కలిపి రోజూ రాత్రిపూట 30గ్రా, పేస్టుని ఆసనంవద్ద పెట్టి గోచీపెట్టుకొని పడుకొని ఉదయాన్నే శుభ్రం చేసుకునేవాన్ని. ఇలా 10రోజులు చేసిన వెంటనే ఆ పిలకలు మొత్తం లేకుండాపోయినవి. ఇంతమంచి సులువైన కానుకను అందించిన గురువుగారికి మా ధన్యవాదములు. ఆవునెయ్యి ద్వారా అంతులేని వ్యాధులను కూడా తుదముట్టించగల శక్తి గోవులకుంది. అటువంటి గోవులను వధించడం మహాపాపం.

ఇస్లావత్ కిషన్, గాజులరామం బస్తీ, కొత్తగూడెం, ఖమ్మం జిల్లా.



కలబందవేరు, పసుపు నూరి పట్టిస్తుంటే
చనుకుదురుగడ్డలు కరిగిపోతయ్



డా॥ కె.విశ్వనాథం

# స్వప్నదోషంతో బలహీనులౌతున్న ఓ యువకులారా! మహర్షుల మహనీయమార్గాలతో - మహాశక్తివంతులుకండి!



యౌవనవికాసం చెందుతున్న యువకుల్లో ఎక్కువమంది స్వప్నస్కలన సమస్యతో బలహీనపడుతున్నారు. యౌవనప్రాయంలో ఈ సమస్య ఎందుకు కలుగుతుందో దీన్ని ఎలా నివారించుకోవాలో తెలియని యువకులు ఆ విషయాన్ని ఎవరికీ చెప్పుకోలేక తమలో తామే భయపడుతుంటారు. ఆ భయాలను పోగొట్టడానికే ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం.

## స్వప్నస్కలనం ఎందుకు జరుగుతుంది?

ప్రియమైన యువకులారా! యౌవనప్రారంభదశ నుండి శరీరంలో వీర్యోత్పత్తి కూడా ప్రారంభమౌతుంది. బలమైన ఆహారంనుండి సప్తధాతురూపంగా ఉత్పన్నమయ్యే వీర్యశక్తి శరీరంలో అధికమైనప్పుడు ఏ విధమైన ప్రేరణ లేకుండానే అప్పుడప్పుడు స్వప్నంలో వీర్యస్కలనం జరుగుతుంటుంది. ఈ సహజ వీర్యస్కలనంవల్ల శరీరానికి ఎటువంటి నష్టం వాటిల్లదు కాబట్టి దానిగురించి భయపడవలసిన అవసరంలేదు.

అయితే సినిమాల్లోనో, టి.విల్లోనో, ప్రత్యక్షంగానో యౌవనవతులైన స్త్రీలను చూసి వారి రూపాలను పదేపదే తలచుకుంటూ, మనసులో మాటిమాటికి గుర్తుచేసుకుంటూ వారితో సరససల్లాపాలు జరుపుతున్నట్లుగా ఎక్కువమంది యువకులు భావించుకుంటుంటారు. ఈ ఆధునికయుగంలో స్త్రీ పురుషుల విశృంఖల శృంగారదృశ్యాలు ఇంటాబయట అనేకమార్గాల ద్వారా అతిగా కనిపిస్తుండటంవల్ల యువకులు అతిగా ఈ దుస్థితికి లోనౌతున్నారు.

ఖాళీ దొరికినప్పుడు, నిద్రించేముందు అదే దృశ్యాలను నిరంతరంగా ఊహించుకుంటూ జననాంగాలను ఘర్షణ పెట్టడం జరుగుతుంది.



ఈ చెత్తంతా మనసుల నిండా నింపుకోవడంవల్ల స్వప్నంలో అవే భావనలు ఊహారూపాలుగా మారి వీర్యస్కలనం జరుగుతుంటుంది. ఇది ప్రతిరోజు లేదా ఎక్కువసార్లు జరగడంవల్ల యువకుల్లో వీర్యబలం క్షీణించిపోతూ దేహదారుఢ్యం దెబ్బతిని శక్తిహీనులౌతారు. అలా శక్తిహీనులైన యువకులు తిరిగి తమ యౌవనశక్తి అనబడే ప్రాణశక్తిని ఎలా పునరుజ్జీవనం చేసుకోవాలో చెప్పుకుందాం.

## యువకులు వీర్యమనబడే తమ ప్రాణశక్తిని ఎలా కాపాడుకోవాలి?

సహజంగా శరీరంలోని వీర్యకోశం తగిన ప్రేరణకు గురైనప్పుడు అప్రయత్నంగానే అందులోనుండి వీర్యం బయటకు తోసివేయబడుతుంది. ఇష్టపడిన స్త్రీని చూడటంవల్ల ఆమెతో శృంగారకార్యకలాపాలు జరిపినట్లుగా భావన పుట్టడంవల్ల వెంటనే మర్మాంగంలో కదలికలు కలగడం ధ్యాస దానివైపు మళ్ళడం ఎవరికివాళ్ళకు తెలిసిపోతుంది. అలా తెలిసిన వెంటనే ఆ ఆలోచన నుండి బయటపడటంకోసం ఎక్కడున్నవాళ్ళు అక్కడే 'మూలబంధ' యోగాన్ని క్రిందచెప్పిన విధంగా సాధనచేయడం మొదలుపెట్టాలి.



## వీర్యరక్షణకు

## మూలబంధ, ఉడ్యానబంధ

పైన తెలిపినట్లు శృంగారభావనలకు శరీరం గురికాగానే వెంటనే దానినుండి బయటపడటానికి మూలబంధ యోగాన్ని ప్రయోగించాలి. నిటారుగా కూర్చొని పొట్టలోని గాలినంతా బయటకు వదిలి ఆసనంవద్దవుండే కండరాలను పైకిలాగి బిగపట్టాలి. ఈ విధంగా బిగపట్టి 5 నుండి 10 సెకన్లపాటు ఉండగలిగినంతసేపుండి బిగబట్టిన కండరాలను వదులుగా విడిచి గాలిలోనికి పీల్చుకోవాలి. ఇది 'మూలబంధ' అనబడుతుంది.

దీంతోపాటు 'ఉడ్యానబంధ' అనే ప్రయోగాన్ని కూడా వెంటనే ఆచరించాలి. పొట్టలోని గాలినంతా బయటకు వదిలి పొట్టను సాధ్యమైనంతవరకు లోపలికి లాగివుంచి తరువాత పొట్టను వదులుతూ గాలిని పీల్చుకోవాలి.




ముందుచేసిన మూలబంధవల్ల జననేంద్రియం వెనుకవైపుకు లాగబడి కామప్రేరణలతో అతివేగంగా మర్మాంగంలోకి ప్రసరించే రక్తవేగం వెంటనే తగ్గించబడి స్త్రీసంబంధమైన ఆలోచనలు కూడా ఆగిపోతాయ్. తరువాత చేసిన ఉడ్యానబంధ సాధనవల్ల ఊపిరితిత్తుల్లోని వాయువు బయటకు తోసివేయబడి కామప్రవృత్తి తక్షణమే ఉపశమనం పొందుతుంది.

ఇలా 5 నిమిషాలపాటు ఈ మూలబంధయోగాన్ని, ఉడ్యానబంధయోగాన్ని ఆచరించగలిగితే కామాసక్తిని తగ్గించుకొని వీర్యస్ఖలనం జరిపే అపాయంనుండి బయటపడి వీర్యరక్షణతో విజేతగా జీవితాన్ని నిర్మించుకోవచ్చు.

## స్వప్నస్ఖలన నివారణకు

## సులువైన యోగాలు

**మర్రిపాలయోగం:** రోజూ ఉదయంపూట ఒకగ్లాసు మంచినీళ్ళల్లో పటికబెల్లంపొడి 2 చెంచాలువేసి బాగా కలిపి అందులో మర్రిచెట్టుపాలు 5 చుక్కలు కలిపి పరగడపున సేవిస్తుంటే నెలరోజుల్లో వీర్యస్ఖలనం ఆగిపోయి వీర్యశక్తి అపారంగా పెరుగుతుంది.

**చింతగింజలయోగం:** చింతగింజల్ని దోరగావేయించి రెండురోజులు నీటిలో నానబెట్టి తీసి పిసికి పై తోలు తీసివేసి లోపలి తెల్లటిపప్పును మెత్తగా నలగ్గొట్టి ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి దాంతోసమంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలవజేసుకొని రెండుపూటలా చింతగింజలపొడి 3గ్రా, చప్పరించి తిని అనుపానంగా కప్పు గోరువెచ్చని పాలు సేవిస్తుంటే నెలరోజుల్లో స్వప్నస్ఖలనం ఆగిపోయి వీర్యశక్తి దేహపటుత్వం పెంపొందుతయ్.

**అంజీరుయోగం :** ఎండు అంజీర్‌పండుముక్కలు కొనుక్కొని నిలవజేసుకోవాలి. రోజూ రాత్రి ఒకకప్పు నీటిలో మూడునాలుగు ఎండు అంజీర్‌ముక్కలువేసి నానబెట్టి ఉదయం ఆ ముక్కల్ని తిని ఆ నీటిని తాగాలి. మరలా ఉదయం నానబెట్టి సాయంత్రం కూడా అలాగే సేవిస్తుంటే స్వప్నస్ఖలనం హరించి వీర్యరక్షణ కలుగుతుంది. శుభం

### ఆవుమజ్జిగతో మలబద్ధక సమస్య తగ్గిన - అనుభవం



శ్రీయుత గౌరవనీయులైన మహర్షి ఏల్చూరి గురువుగారికి నమస్కరించి వ్రాయునది! నా పేరు మేకల లికిత. నేను డి.ఎ.వి.ఎం.ఎస్. నందు 6వ తరగతి చదువుతున్నాను. నాది వేడి శరీరం, నాకు ఉదయాన్నే మలవిసర్జన చేయుటకు ఎంతో ఇబ్బందిగా ఉండేది. అప్పుడు మా అమ్మ నాకు ఆవుమజ్జిగను నాకు రోజూ ఇచ్చేది. అలాగే మలబద్ధకానికి త్రిఫలచూర్ణం రోజూ రాత్రిపూట గోరువెచ్చని నీటితో సేవిస్తుంటే నా సమస్య తీరింది. గోవుల ద్వారా ఎన్నో వ్యాధులనుండి విముక్తులమౌతున్నాం. కావున గోరక్షణకు మనమందరమూ కంకణం కట్టుకొని కృషిచేద్దామని నా యొక్క విన్నపం.

మేకల లికిత, తండ్రి: శివరామకృష్ణ, న్యూ పాల్వంచ, ఖమ్మం జిల్లా, సెల్ : 9866505047

గొడ్డుకాకరదుంప నూరి పట్టిస్తుంటే
అన్నిరకాల స్తనవ్యాధులు హరించిపోతయ్




## అమ్మవారు, మసూచికం వంటి అంటువ్యాధులకు - ఆహారౌషధాలు

శ్రీమతి వి. శాంతమ్మ, ఆదిలాబాద్ జిల్లా : ఆచార్యా ! మేము ఆదిలాబాద్‌జిల్లాలో గిరిజనప్రాంతాల్లో నివసిస్తున్నాం. ఇక్కడ తరచుగా చిన్నమ్మవారు, పెద్దమ్మవారు, పొంగు, ఆటలమ్మలాంటి అంటువ్యాధులు సోకుతున్నయ్. ఇవి సోకకుండా తీసుకోవలసిన ముందు జాగ్రత్తలు, సోకిన తరువాత చేసుకోవలసిన చికిత్సలు దయతో చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! 1) మీ ప్రాంతాల్లో ప్రధానంగా నీరు,గాలి తరచుగా కలుషితమౌతుంటయ్. ముందుగా నీటిని వేడిచేసి చల్లార్చి అందులో నాలుగైదు తులసిదళాలు, అయిదారు ఎండు ఉసిరికముక్కలు వేసి రాత్రి నిలవుంచి ఉదయంనుండి ఆ రోజంతా వాడుకోండి. 2) గత పత్రికల్లో అనేకసార్లు సూచించిన వాత పిత్త కఫదోషహర మూలికలతో రెండుపూటలా ఇళ్ళల్లో అగ్నిహోత్రం వెలిగించి పొగపట్టండి. ఈ క్రియవల్ల గాలి, నీరు పరిశుద్ధమౌతయ్. 3) ఈ అంటు వ్యాధులురాకుండా కాకరాకులు, నిమ్మరసం సమంగా కలిపి నూరి బఠాణీగింజంత గోలీలుకట్టి ఆరబెట్టి నిలవజేసుకొని రెండుపూటలా మంచినీటితో ఒకగోలీ సేవిస్తుంటే ఈ వ్యాధులు సోకకుండా ఉంటయ్. 4) వ్యాధి సోకిన తరువాత మీ ప్రాంతంలో దొరికే అడ్డసరంఆకుల నిజరసం ఒకటినుండి రెండుచెంచాల మోతాదుగా చెంచా తేనె కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే అంటువ్యాధులు హరిస్తయ్. 5) వేపాకు, పసుపు మెత్తగానూరి పైన లేపనంచేస్తుంటే దురదలు, మంటలు, పోటుతో కూడిన పొక్కులు తగ్గిపోయి సంపూర్ణారోగ్యం కలుగుతుంది. శుభం.

## తీవ్రమైన చెవుడు సమస్యకు - మార్తాండతైలం

శ్రీ కె. రాఘవేంద్ర, చిత్తూరు : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 55 సం.లు. చాలాకాలంనుండి భయంకర చెవుడుతో బాధ పడుతున్నాను. దీనివల్ల ఉద్యోగం కూడా కోల్పోయి జీవితంలో రాణించలేక ఇంటాబయట అవమానాలపాలౌతున్నాను. ఆయుర్మాత దయతో చెవుడుసమస్య పూర్తిగా తగ్గిపోయే చక్కని మార్గం తెలియజేయండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! జరిగిన విషాదానికి చింతించకుండా చెప్పబోయే సులువైన విలువైన మార్గాన్ని విశ్వాసంతో పాటించి మీ సమస్యను మీరే పరిష్కరించుకోండి. 1) ఇప్పుడు వేపచెట్టు క్రింద వేపకాయలు దొరుకుతయ్. వాటిని తెచ్చి ఒకరాత్రి వేడినీటిలో నానబెట్టి ఉదయం పిసికి టెంకెలను ఎండించి పగలగొట్టండి.



గింజల లోపలున్న పప్పు మాత్రమే తీసుకొని రోట్లోవేసి మెత్తగానూరి బఠాణీగింజంత మోతాదుగా గోలీలుకట్టి పళ్ళెంలో వేసి నీడలో బాగా గాలి తగిలేచోట ఆరబెట్టి అవి గట్టిపడిన తరువాత సీసాలో నిలవజేసుకోండి. రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి పావుగంట ముందు ఒక గోలీ మంచినీటితో సేవించండి. 2) జిల్లేడాకులు, వావిలాకులు, మునగాకులు, కాకరాకులు, తులశాకులు, గుంటగలగరాకులు, ఆముదపాకులు సమభాగాలుగా తీసుకొని శుభ్రంగా కడిగి అన్నింటినీ రోట్లోవేసి ముద్దలాగా దంచి బట్టలోవేసి పిండి రసం తీయండి. ఆ రసంతో సమభాగంగా నువ్వులనూనె కలిపి చిన్నమంటపైన నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి చల్లార్చి నిలవజేసుకోండి. ఈ తైలాన్ని రెండుపూటలా అయిదారుచుక్కల మోతాదుగా గోరువెచ్చగా చెవుల్లో వేస్తుండండి. ఈ విధంగా విడవకుండా ఆరుమాసాలు ఆచరిస్తే ఆయుర్మాతదయవల్ల చెవుడు హరిస్తుంది. శుభం.

## అసాధ్య చర్మరోగ సమస్యకు - ఆదిలక్ష్మీకల్పం

శ్రీ యం. హైగ్రీవాచారి, గుంటూర్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 65 సం.లు. నాకు జీవితంలో ఆరోగ్యంతప్ప అన్నీ ఉన్నయ్. కానీ ఎన్ని ఉన్నా ఆరోగ్యం లేనప్పుడు ఏమీ లేనట్లేనని మీరుచెప్పే మాట అక్షరాలా నిజం. నేను గత పాతికేళ్ళుగా తీవ్రమైన చర్మసమస్యతో కుళ్ళిపోతున్నాను. ఎంత ఖర్చుపెట్టానో ఎన్నిమందులువాడానో లెక్కేలేదు. దయతో ఈ భయం కర చర్మవ్యాధినుండి పూర్తిగా బయటపడే నేను చేసుకోగల మార్గం సూచించండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా! తెలిసోతెలియకో ఎప్పుడో ఎక్కడోచేసిన తప్పులు లేదా పాపాలు దీర్ఘవ్యాధులరూపం లో వెంటపడి పీడిస్తుంటయ్యని మహర్షులు తెలియజేసారు. ఆ పాపకర్మలు పరిపక్వం చెందినప్పుడు తగిన మార్గం దొరి కి సమస్య పరిష్కారమౌతుందనికూడా వారే తెలిపారు. ఇప్పుడా మంచికాలమొచ్చిందని విశ్వసించి శ్రద్ధతో ఆచరించండి.

1) ముదురు వేపచెట్టుఆకులనుండి నీళ్ళు కలపకుండా తీసిన పచ్చివేపాకురసం 600గ్రా, కండచక్కెర 320గ్రా, కలిపి కళాయిపాత్రలో పోసి చిన్నమంటమీద లేతపాకమొచ్చేవరకు మరిగించండి. ముందుగానే సిద్ధంచేసుకున్న చిత్రమూలం పొడి 20గ్రా, కరకపెచ్చులపొడి 20గ్రా, ఉసిరిపెచ్చులపొడి 20గ్రా, తానికాయపెచ్చులపొడి 20గ్రా, తుంగగడ్డలపొడి 20గ్రా, నల్లజీలకరపొడి 20గ్రా, వాముపొడి 20గ్రా, అజామోదంపొడి 20గ్రా, వావిలివేళ్ళ పైబెరడుపొడి 20గ్రా, సొంఠిపొడి 20గ్రా, మిరియాలపొడి 20గ్రా, పిప్పళ్ళపొడి 20గ్రా, తెల్లతెగడపొడి 20గ్రా, గోరింటవిత్తనాలపొడి 20గ్రా, వేపగింజల్లోని పప్పుపొడి 20గ్రా, బావంచాలపొడి 20గ్రా, సుగంధపాలవేళ్ళపొడి 40గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి వస్త్రఘాళితంపట్టి ఆ మెత్తని చూర్ణాన్ని పైన తయారైన లేతపాకంలో కొద్దికొద్దిగా పోసి కలుపుతూ మంటను నిలిపివేసి పాత్రను దించి లేహ్యంలాగా తయారుచేయండి. దీన్ని మూడువారాలపాటు కదిలించకుండా ధాన్యపురాశిలో వుంచి తరువాత మంచిరోజున తీసి ఇష్ట దైవంముందుపెట్టి ప్రార్థించి పూటకు 10గ్రా, మోతాదుగా రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు తింటుండండి.

2) కాకరాకురసం 2 లీ, వేపాకురసం 2 లీ, పెరుగు 2 లీ, నువ్వులనూనె ఒకటిన్నర లీటర్, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి చిన్నమంటపైన మరిగించండి. పదార్థాలు ఆవిరైపోతూ నూనె మిగిలేటప్పుడు అందులో వస్త్రఘాళితం పట్టిన బావంచాల పొడి 30గ్రా, పసుపు 30గ్రా, కస్తూరిపసుపు 30గ్రా, నేలవేముపొడి 30గ్రా, గానుగగింజల ముద్ద 30గ్రా, వాయువిడంగాల పొడి 30గ్రా, వేసి పదార్థాలు నూనెలో కలిసిపోయి నల్లగా మారగానే పాత్రను దించి గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత బట్టలో వడపోసుకొని అందులో పచ్చకర్పూరంపొడి 30గ్రా, గంధకచ్చూరాలపొడి 30గ్రా, వేసి కలిపి వారంరోజులపాటు మూతపెట్టి నిలవుంచి తరువాత రోజూ స్నానానికి గంటముందుగా శరీరానికి గోరువెచ్చగా లేపనంచేయాలి. ఈ విధంగా ఈ రెండుమార్గాలను పాటిస్తూ ఆహారవేదం గ్రంథంలో సూచించిన చర్మరోగ ఆహారనియమాలు పాటిస్తుంటే మీ సమస్య తప్పక తీరుతుంది. శుభం.

## పులిపిర్ల సమస్యకు - పెన్నేరు లేపనం

శ్రీమతి ఎన్. సూర్యకుమారి, భీమవరం : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 22 సం.లు. చాలాకాలం నుండి నాకు మెడమీద కళ్ళచుట్టూ, పులిపిర్లు పుడుతున్నయ్. ఏ మందులువాడినా తగ్గడంలేదు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! 1) మనసులో ఆవేశం, అసూయ, ద్వేషంలేకుండా మనసంతా నిర్మలంగా శాంతంగా ఉండేటట్లు జాగ్రత్తపడండి. 2) ఆహారంలో మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, మసాలాలు, అరగని పదార్థాలు, చల్లబడిన పదార్థాలు పూర్తిగా నిషేధించండి. 3) పేస్టులు, షాంపోలు, సబ్బులు, ఇంట్లో ఫ్రిజ్‌వాడటం మానుకోండి. 4) అశ్వగంధచూర్ణం 50గ్రా, అతిమధురంచూర్ణం 50గ్రా, తీసుకొని రెంటినీ కలిపి నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి అతిమెత్తని చూర్ణం తయారుచేసి నిలవజేయండి. రోజూ రాత్రి తగినంత చూర్ణం తీసుకొని నిమ్మరసంతో గుజ్జులాగా నూరి ఆ గుజ్జును సన్ననిపుల్లతో నిదానంగా పులిపిర్లపైన మాత్రమే అంటించండి. ఉదయంవరకు అలాగేవుంచి కడుగుతుంటే క్రమంగా పులిపిర్లు పూర్తిగా హరించిపోతయ్. శుభం.

## ముఖంపై నల్లమచ్చల సమస్యకు - జగన్మాతలేపనం



శ్రీమతి ఎస్.నందిని, విశాఖ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 24 సం.లు. నాకు వివాహమైంది. నాకు ఊహ తెలిసినప్పటినుండి టి.విల్లో చూపించిన అన్నిరకాల ఫేస్‌క్రీమ్‌లు ముఖానికి పులిమేదాన్ని. ముఖమంతా నల్లనిమచ్చలతో అసహ్యంగా తయారైన తరువాతగాని ఆ క్రీముల నిజస్వరూపం నాకర్థంకాలేదు. చేతులుకాలాక ఆకులు పట్టుకొని అల్లాడుతున్నాను. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! 1) ఎన్నివిషాలనైనా విరిచివేయగల మహాశక్తి గోమాతేనని తెలుసుకో. దేశవాలి గోమూత్రం ఏడుసార్లు బట్టలో వడపోసి ఉదయం సాయంత్రం నాలుగుటీచెంచాల మోతాదుగా అరకప్పు నీటితో కలిపి లోనికి సేవిస్తుండు. దీంతోపాటు అదే గోమూత్రాన్ని దూదితో తడిపి రోజూ నాలుగైదుసార్లు మచ్చలమీద మృదువుగా రుద్దుతుండు. 2) ఎర్ర కందిపప్పు, ఈ వర్షాకాలంలో దొరికే లేతమర్రిఊడలు, లేతమర్రిచిగుళ్ళు, పచ్చకర్పూరం సమభాగాలుగా సేకరించి మొదటి మూడింటిని ముందుగా దంచి వస్త్రఘాళితంపట్టి ఆ మెత్తని పొడిలో మెత్తగా నూరిన కర్పూరంపొడి కలిపి గాజుసీసాలో నిలవజేసుకో. రోజూ సాయంత్రంపూట ఈ చూర్ణం తగినంత తీసుకొని అందులో అవసరమైనన్ని దేశవాళి ఆవుపాలుగాని, గేదెపాలుగాని కలిపి మెత్తగా నూరి ఆ గుజ్జును మచ్చలపైన పట్టించి ఎండటం మొదలుకాగానే గోరువెచ్చని నీటితో కడుగుతుండు. 3) ఆహారంలో మాంసాహారం, వీధుల్లో అమ్మే విషాహారాలు, హొటల్ తిండ్లు, ఫ్రిజ్‌ల్లో ఉంచిన పదార్థాలు పూర్తిగా నిషేధించు. ఈ నియమాలు పాటిస్తే నీ సమస్య దానికదే తగ్గిపోతుంది. శుభం.

## అరచేతుల్లో, అరకాళ్ళల్లో చెమట సమస్యకు - నాగకేసరలేపనం

శ్రీ శ్రీకాంత్, నెల్లూర్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 18 సం.లు. నాకు నాలుగేండ్లనుండి చేతుల్లో, కాళ్ళల్లో విపరీతంగా చెమట కారుతుంటుంది. ఎక్కడ కూర్చుంటే అక్కడ నేల తడిచిపోతుంటుంది. దీనివల్ల కాలేజీలో నోట్స్ వ్రాసుకోలేక, సరిగా పరీక్షలు వ్రాయలేక చదువుల్లో వెనకబడుతున్నాను. ఎన్ని మందులువాడినా కొంచెంకూడా తగ్గడంలేదు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! నీ సమస్యకు పూర్తి పరిష్కారం లభించే సమయమొచ్చింది. ఆయుర్మాత నిన్ను కరుణిస్తుంది. 1) నాగకేసరాలు, వట్టివేళ్ళు, దిరిసెనచెట్టు బెరడు, ఆకుపత్రి, నల్లనువ్వులు ఇవి ఒక్కొక్కటి 200గ్రా, తీసుకొని విడివిడిగా దంచి జల్లించి కలిపి నిలవజేసుకో.



పుదీనాపొడి 9గ్రా, నీటితో సేవించి సంభోగిస్తే ఆ స్త్రీకి ఆ రోజు గర్భనిరోధం

ఈ చూర్ణాన్ని అవసరమైనంత తీసుకొని మంచినీటితో గుజ్జులాగా నూరి అరచేతులకు, పాదాలకు పట్టులాగావేసి ఆరిపోయిన తరువాత కడుగుతుండు.

2) నాగకేసరాలు, వట్టివేళ్ళు, ఆకుపత్రి, నల్లనువ్వులు సమంగా తీసుకొని విడివిడిగా దంచి జల్లించి కలిపి నిలవ జేసుకో. ఈ చూర్ణాన్ని అరచెంచా మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనెతో కలిపి ఉదయం సాయంత్రం లోనికి సేవిస్తుండు. ఈ రెండుమార్గాలద్వారా ఎంతోకాలంనుండి నిన్ను వేధించే అతిచెమట సమస్య పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. శుభం.

## గోరుపుండు సమస్యకు - గౌరీలేపనం



శ్రీమతి పి. మాలతి, గుడివాడ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 32 సం.లు. నాకు తరచుగా చేతిగోళ్ళపైన కాలిగోళ్ళపైన బొబ్బలు కురుపులు పుట్టి గోళ్ళు గొగ్గిరి గొగ్గిరిగా అసహ్యంగా తయారౌతున్నయ్. ఇతరుల ముందుకు వెళ్ళాలంటే నాకే మనసొప్పడంలేదు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! 1) దేశవాళి గోమాతకు నమస్కరించి ఏదైనా ఆహార పదార్థాన్ని ఆ తల్లికి నైవేద్యంగాపెట్టి ప్రథమమూత్రాన్ని తెచ్చుకో. ఈ మూత్రంలో దూది ముంచి రోజూ అనేకసార్లు గోళ్ళను శుభ్రంచేస్తుండు. అలాగే ఈ గోమూత్రాన్ని ఏడుసార్లు వడపోసి రెండుపూటలా పావుటీకప్పు మోతాదుగా సమంగా మంచినీరు కలిపి లోనికి సేవిస్తుండు. 2) కళాయిపాత్రను పొయ్యిమీద పెట్టి అందులో పచ్చిపసుపురసం 100గ్రా, పోసి చిన్నమంటపైన వేడిచేయి. అది మరిగేటప్పుడు అందులో వస్త్రఘాళితం పట్టిన కరకపెచ్చులపొడి 100గ్రా, వేసి కలిపి పాత్రను దించి నిలవజేసుకో. ఈ పదార్థాన్ని రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు గోళ్ళకు లేపనంచేసి ఊడిపోకుండా పైన కట్టుకట్టి ఉదయంవరకు ఉంచి స్నానసమయంలో కడుగుతుండు. దీనివల్ల క్రమంగా గోళ్ళల్లో బొబ్బలు, కురుపులు, పుండ్లుపుట్టి చీముపట్టడం తగ్గిపోయి గోళ్ళు సహజసౌందర్యాన్ని సంతరించుకుంటయ్. శుభం.

## దీర్ఘకాలిక బోదకాలు సమస్యకు - అమృతలేపనం

శ్రీ ఎన్. సుందరరామరాజు, రాజమండ్రి : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 60 సం.లు. చాలాకాలంగా బోదకాలు సమస్యతో నానా ఇబ్బందులు పడుతున్నాను. చాలామంది స్పెషలిస్టులకు చూపించినా ఫలితం కలుగకపోగా సమస్య మరింతగా ముదిరింది. కనీసం వాపులు, మంటలు, పోట్లు తగ్గే మార్గమైనా చెప్పి పుణ్యం కట్టుకోండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! నిరాశ నిస్పృహ భయం ఆందోళన అపనమ్మకం ఆత్మన్యూనతాభావం లేకుండా ఏ సమస్యనైనా ఎదిరించి పోరాడటమే మానవవిధి కాబట్టి చెప్పబోయే మార్గాలను పూర్తి విశ్వాసంతో నిబద్ధతతో పాటించడానికి ప్రయత్నించండి.

1) తిప్పతీగ, కటుకరోహిణి, దేవదారు, సొంఠి, వాయువిడంగాలు, ఒక్కొక్కటి 200గ్రా, తీసుకొని దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి అన్నింటినీ కలిపి గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోండి. రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు తగినంత చూర్ణం రోట్లోవేసి దేశవాళి గోమూత్రం తగినంత కలిపి అది గుజ్జులాగా నూరించి ఆ గుజ్జును బోదకాలిపైన లేపనంచేసి రాత్రంతావుంచి ఉదయం స్నానసమయంలో శుభ్రం చేసుకోండి.

2) దీంతోపాటు ఒకకేజీ మేలైన కరక్కాయలు తెచ్చి పగలగొట్టి విత్తనాలు తీసివేయండి. పై పెచ్చులను బాండీలోవేసి తగినంత వంటాముదంతో ఆ ముక్కలను దోరగా వేయించి తీసి ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి నిలవజేయండి. ఈ పొడి పావుచెంచాతో ప్రారంభించి మీ వ్యాధి పరిస్థితినిబట్టి క్రమంగా ఒకటీచెంచా వరకు పెంచుకుంటూ ఏడుసార్లు వడపోసిన అరకప్పు దేశవాళి గోమూత్రంలో కలిపి లోనికి సేవించండి. ముందు ఒకపూట మాత్రమే మొదలుపెట్టి అలవాటైన తరువాత రెండోపూట కూడా సేవించండి. ఈ రెండుమార్గాలతో మీరూహించలేనంత ఆరోగ్యలాభం మీకందుతుంది. శుభం.

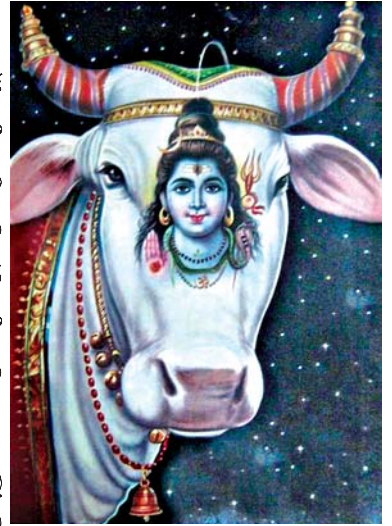
# విభూతిధారణతో - జీవనవైభవానికి నాంది పలకండి - 16

గతసంచిక తరువాత...

## విభూతిధారణ - ఆరోగ్యచిహ్నం

అనాదిగా ఎన్నో యుగాలనుండి మన భరతఖండంలో స్త్రీ పురుషులు కుంకుమపెట్టడం, తిలకం దిద్దడం, విభూతి ధరించడంవంటి ఆచారాలు అమలులో ఉన్నయ్. వీటిలోని శాస్త్రీయ దృష్టి అర్థంకాని కొందరు ఆధునికులు బొట్లుపెట్టడం మూఢాచారమని మతచిహ్నమని అమాయకత్వంగా పిడివాదం చేస్తుంటారు. కుంకుమ లేదా విభూతి ధరించడమనేది ఏ ప్రత్యేక కులానికో మతానికో సంబంధించిన ఆచారంకాదు. అది మనుషుల అందాన్ని ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడం కోసం భారతీయ ఋషులచేత అనుగ్రహించబడిన 'అందాల ఆరోగ్య కానుక' అని అందరూ తెలుసుకోవాలి.

## విభూతిచేసే ఆవుపేడ - అమృతప్రాయం



విభూతి ఆవుపేడతో తయారుచేయబడుతుంది. ఆవుపేడ అనేది రోగకారక క్రిములను సంహరించగల మహౌషధమని ప్రాచీన ఆధునిక వైద్యశాస్త్రవేత్తలంతా ముక్తకంఠంతో నిర్ధారించారు. తరతరాలుగా ఆవుపేడతోనే ఇంటిగోడలు, ఇంటి నివాస స్థలాలు అలుక్కోవడం, ఆవుపేడ కలిపిన నీటిని కళ్ళాపిలాగా ఇంటిలోపల బయట రోజూ ఉదయసాయంత్రవేళల్లో చల్లడం, సంక్రాంతిదినాల్లో ఆవుపేడతో తయారుచేసిన గొబ్బెమ్మలను వాకిళ్ళముందు ముగ్గులపైన అలంకరించడంవంటి ఎన్నెన్నో విధాలుగా నిత్యజీవితంలో ఆవుపేడను ఉపయోగించుకుంటూ అన్ని దీర్ఘకాలిక ప్రాణాంతకవ్యాధుల నెదిరించగల వ్యాధినిరోధకశక్తిని పొందుతూవచ్చారు ప్రాచీన భారతీయులు.

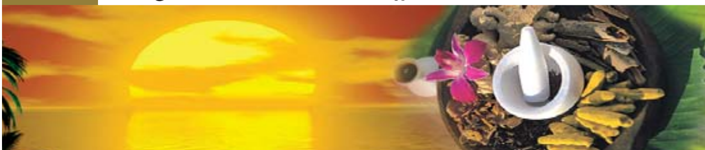
మానవ జీవనపరిరక్షణలో ఆవుపేడ అనేది కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది కాబట్టి దాన్ని ఒక మహౌషధంలాగా విభూతిరూపంలో నిత్యం వాడుకుంటూ ఆరోగ్యం పొందమని ఆయుర్వేద మహర్షులు సూచించారు.

## విభూతిని - ఎలా తయారుచేస్తారు?

విభూతి అంటే భస్మం లేక బూడిదఅని అర్థం. ఏ పదార్థాన్ని కాల్చినా అది బూడిదే అవుతుంది. కాని ఎండించిన ఆవుపేడను కాల్చి తయారుచేసే ఒక్క ఆవుపేడభస్మమే సర్వ శారీరక మానసికదోషాలను ధ్వంసంచేయగల శక్తివంతమైనదని నిర్మలమైన నిష్కలంకమైన శాశ్వతమైన జీవశక్తులను అది కలిగివుందని ఆయుర్వేద మహర్షులు తమ అనుభవ ప్రయోగాల ద్వారా నిరూపించి ఆ భస్మాన్ని నాలుగురకాల విభూతిగా తయారుచేసుకోవచ్చని తెలిపారు.

**1) కల్పవిభూతి :** దేశవాళి ఆవులు సహజంగా పేడ వేసేటప్పుడు దాన్ని క్రింద పడనీయకుండా గోమాత ప్రార్థనచేస్తూ ఆ పేడను శుభ్రమైన మట్టిపాత్రలోకి పట్టుకొని పిడకలుచేసి మట్టిపాత్రలోనే ఎండించి అందులోనే వాటిని తెల్లని భస్మంలాగా కాల్చి జల్లించి అందులో ఆవుపాలు కలిపి మెత్తగా పిసికి లింగాకారంలో విభూతిపండును తయారుచేస్తే అది కల్పవిభూతి.

**2) అనుకల్పవిభూతి :** దేశవాళి గోవులు కొండల్లో గుట్టల్లో తిరుగుతూ సహజంగా విసర్జించిన ఆవుపేడ భూమిపై పడి ఎండకు ఎండి ఏరుపిడకగా మారుతుంది. ఆ ఏరుపిడకలను తెచ్చి పొడిచేసి గోమాతను ప్రార్థిస్తూ ఆ పొడిని కాల్చి భస్మంచేసి వాడేది అనుకల్పవిభూతి.



ఎర్రనువ్వులు 5గ్రా, తామరదుంప 5గ్రా, తేనె 10గ్రా, తింటుంటే గర్భధారణ



**3) ఉపకల్పవిభూతి :** అంగళ్ళలో కొనితెచ్చిన విభూతిభస్మాన్ని మెత్తగానూరి అందులో దేశవాళి గోమూత్రం కలిపి ఎండబెట్టి కాల్చి భస్మంచేసి వాడేది ఉపకల్పవిభూతి.

**4) అపకల్పవిభూతి :** ఈనాడు అనేక దేవాలయాలవద్ద ఎలాపడితే అలా తయారుచేసిన విభూతి పండ్లను విక్రయిస్తున్నారు. ఇందులో ఆవుపేడవుందో బర్రెపేడవుందో ఏ పేడవుందో ఆ పరమాత్మునికే తెలియాలి. ఈ విధంగా ప్రార్థనలేకుండా సంకల్పంలేకుండా స్వయంకృషి లేకుండా ఎవరో వ్యాపారస్తులు ఏదోవిధంగా తయారుచేసినది అపకల్పవిభూతి.

ఈ పై నాలుగురకాల విభూతుల్లో కల్పవిభూతి, అనుకల్పవిభూతి మాత్రమే ఉపయోగించదగినవని మిగిలినవి నిరుపయోగాలని ప్రియపాఠకులు తెలుసుకోవాలి.

## విభూతిని శరీరంపైన - ఎందుకు ధరించాలి?



ఆవుపేడ తన వాసనద్వారా స్పర్శద్వారా తన జీవస్వభావరీత్యా రోగకారక సూక్ష్మక్రిములను నాశనంచేయగల శక్తి కలిగినది కాబట్టి దాంతో తయారైన విభూతిని నుదుటిపైన ఛాతిపైన భుజాలపైన ముంజేతులపైన రాయడంవల్ల, గాలిద్వారా మానవులకు సోకే అంటుక్రిములు అల్లంతదూరానే ఆగిపోయి అంటువ్యాధులు సోకకుండావుంటయ్.

కంప్యూటర్లముందు కూర్చొని పనిచేసేవారికి, సెల్‌ఫోన్లను ఎక్కువగా ఉపయోగించే వారికి, సెల్‌ఫోన్‌టవర్ల దగ్గర నివసించేవారికి, టి.విలకు దగ్గరగా కూర్చొని చూసేవారికి ఎక్కువగా రేడియేషన్ సోకే ప్రమాదముంటుంది. ఇలాంటివారంతా రోజూ నియమబద్ధంగా గోమాతవిభూతిని ధరిస్తూ ఆ ప్రమాదంనుండి తమనుతాము కాపాడుకోవచ్చు. రేడియేషన్ ముప్పు నుండి మానవజాతిని కాపాడే మహత్తరశక్తి ఆవుపేడలో ఉందని ఎందరో ఆధునిక శాస్త్రవేత్తలు సప్రయోగాలతో నిరూపించిన నగ్నసత్యం మరువకూడదు.

## విభూతిని మూడురేఖలుగా - ఎందుకు ధరించాలి?

సృష్టికి మూలమైన ఓంకారప్రణవరూపమే విభూతి అని సిద్ధపురుషులు తెలియ జేశారు. ఓంకారంలోని 'అ'కార 'ఉ'కార 'మ'కారాలకు మూడురేఖల విభూతి ప్రతిరూపమని పేర్కొన్నారు. అంతేగాక ఈ మూడు విభూతిరేఖలు జాగ్రత్ స్వప్న సుషుప్తి దశలకు, దేహంలోని స్థూల సూక్ష్మ కారణశరీరాలకు, సత్వ రజ స్తమో గుణాలకు, బ్రహ్మ విష్ణు మహేశ్వరులకు, సృష్టి స్థితి లయలకు, సరస్వతి లక్ష్మి పార్వతిమాతలకు, కర్త కర్మ క్రియలకు, అగ్ని జలం వాయువులకు, త్రిదోషరూపమైన వాతం పిత్తం కఫంలకు ప్రతిబింబాలని సిద్ధులు తెలియజేసి ఈ విభూతిధారణతో ఆయురారోగ్యాలను అనంతంగా కాపాడుకోవచ్చని సూచించారు. ఆ సిద్ధాత్మలకు మహర్షులకు నమస్కృతులు. (సశేషం)

---

### ఆవునేతితో - నోటిపూత తగ్గిన అనుభవం



గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేద మహర్షి ఏల్చూరి గారికి శతకోటి వందనములు! నా పేరు కె. అరుణ. టి.విలో మీరు చెబుతున్న కార్యక్రమాలను మేము క్రమం తప్పకుండా చూస్తుంటాం. నాకు గతంలో నోటిపూత ఉండేది. ఈ సమస్యకు నేను ఇంట్లోనే మీరు చెప్పినవిధంగా సులువైన మార్గాన్ని పాటించి తగ్గించుకున్నాను. దేశవాళి ఆవుపాలు అరకప్పు, తేనె రెండు చెంచాలు, ఆవునెయ్యి ఒకచెంచా తీసుకొని ఈ మూడింటిని కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని నోట్లో పోసుకొని పది నిమిషాలపాటు పుక్కిలించి ఆ తరువాత ఉమ్మివేసాను. రెండురోజుల్లోనే నోటిపూత తగ్గింది. ఇంత చక్కటి కానుకనందించిన మీకు ధన్యవాదాలు. ఇంతటి మేలులు చేస్తున్న గోవులను చంపడాన్ని నేను ఖండిస్తున్నాను.

కాలం అరుణ, నర్సింహానగర్, ఉల్వనూరు, పాల్వంచ, ఖమ్మంజిల్లా

నేలఉసిరి 10గ్రా, రెడ్డివారినానుబాలు 10గ్రా, ఆవుపాలతో సేవిస్తుంటే స్త్రీలకు గర్భధారణ

# మోదుగచెట్టుతో ఆమోదమైన యోగాలు



## అండవృద్ధికి - మోదుగ

మోదుగపూలను కొంచెం నీటితో మెత్తగా నూరి బిళ్ళ లాగా చేసి దాన్ని వాచిన వృషణంపైనపెట్టి ఊడిపోకుండా పైన దూదిపెట్టి గోచీగుడ్డతో కట్టుకొని రాత్రిపూట ఉంచి ఉదయం తీసివేయాలి. ఈ విధంగా నియమం తప్పకుండా రోజూ చేస్తుంటే అండవృద్ధి, దానివల్ల కలిగిన వాపు, తీపు కూడా అతిత్వరగా హరించి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

## చలిజ్వరాలకు - మోదుగ

మోదుగమాడలు, గానుగగింజల లోపలి పప్పు ఒక్కొక్కటి 100గ్రా, చొప్పున తీసుకొని రోట్లోవేసి కొంచెం నీటితో గుజ్జులాగా నూరి శనగగింజంత గోలీలుకట్టి నీడలో గాలి తగిలేచోట పూర్తిగా ఎండబెట్టి నిలవజేసుకోవాలి. రోజూ మూడుపూటలా పూటకు రెండు గోలీలు చొప్పున మంచి నీటితో మూడుపూటలా సేవిస్తుంటే చలిజ్వరం చెప్పకుండా పారిపోతుంది. పిల్లలకు వారి వయసునుబట్టి మోతాదు తగ్గించి వాడుకోవాలని మరువకండి.

## మూర్ఛకు - మోదుగ

మంచి తిథినాడు మోదుగచెట్టుకు పూజించి ఒకవైపు భూమిలో తవ్వి వేరును చిన్నముక్క కత్తిరించి తీసుకొని తవ్వినచోట మట్టివేసి బూడ్చి నీరుపోసి ఇంటికిరావాలి. ఆ వేరు ముక్కను శుభ్రంగా కడిగి ఆరబెట్టి నిలవజేసుకోవాలి.

ఎవరికైనా మూర్ఛ వచ్చిన వెంటనే ఈ వేరుముక్కను సానరాయిపైన కొంచెం నీటితో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని దూదితో అద్ది రెండు ముక్కురంధ్రాల్లో రెండుమూడుచుక్కలు పిండాలి. ఇలా చేసిన వెంటనే మూర్ఛనుండి లేక అపస్మారం నుండి కోలుకుంటారు. ఇలా కొన్నిసార్లు చేస్తుంటే క్రమంగా మూర్ఛవ్యాధి హరించిపోతుంది.

## కడుపులో పురుగులకు - మోదుగ

మోదుగమాడలు తెచ్చి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితం పట్టి నిలవజేసుకోవాలి.ఈ మెత్తని చూర్ణాన్ని పిల్లలకు మూడు చిటికెలు పెద్దలకు ఆరుచిటికెల మోతాదుగా కొంచెం తేనెతో కలిపి వరుసగా మూడురోజులపాటు రోజూ ఉదయం పరగడపున లోనికి సేవించాలి.

4 వ రోజున ఉదయం రెండుమూడుచెంచాల వంటాముదం గోరువెచ్చని పాలతో కలిపి తాగితే విరేచనాలు మొదలై కడుపులోని అన్నిరకాల పురుగులన్నీ సమూలంగా పడిపోతయ్.ఆ రోజు చారుతో కలిపిన తేలికఆహారం తీసుకోవాలి.

## మూత్రబిగింపుకు - మోదుగ

మూత్రం బిగించి సాఫీగా విడుదలకాకుండా ఇబ్బంది పడుతున్నప్పుడు మోదుగపూలను మంచినీటితో మెత్తగా నూరి ఆ ముద్దను బొడ్డుచుట్టూ మరియు పొత్తికడుపుపైన పట్టిస్తే అయిదారు నిమిషాల్లోనే మూత్రం సాఫీగా విడుదలై ప్రాణానికి హాయి కలుగుతుంది.



వాముకషాయం 30గ్రా, రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే బాలింతలకు పాలు చేపుకువస్తయ్

## ఉదరరోగాలకు - మోదుగ

మోదుగబంక 10గ్రా, తీసుకొని ముక్కలుగా కొట్టి కళాయిపాత్రలో వేసి చిన్నమంటమీద మరిగించి ఆ బంక మొత్తం బూడిదలాగా అయ్యేవరకు వేడిచేసి తీసి మెత్తగా నూరి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ మోదుగబంక భస్మం ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో వేసి ఒకగంట నిలవుంచి తరువాత పైన తేరుకున్న తేటనీటిని వంచుకొని దాన్ని మూడుభాగాలుగా మూడుపూటలా తాగితే కడుపునొప్పి, కడుపుబ్బరంవంటి ఉదర వ్యాధులు హరించిపోతయ్.

## నీళ్ళ విరేచనాలకు - మోదుగ

మోదుగబంకపొడి 10గ్రా, దాల్చినచెక్కపొడి 10గ్రా, తీసుకొని రెండింటిని బాగా కలిపి ఆ మొత్తం చూర్ణాన్ని మూడుభాగాలుగా విభజించి మూడుపొట్లాలు కట్టాలి. రోజూ మూడుపూటలా పూటకు ఒకపొట్లంలోని పొడి, ఆవునెయ్యి ఒకచెంచా కలిపి మూడుపూటలా సేవిస్తుంటే రెండు లేక మూడురోజుల్లో నీళ్ళవిరేచనాలు హరించిపోతయ్.

## ప్లీహవృద్ధి నివారణకు - మోదుగ

మోదుగచెట్టు నుండి ఆకులు, కొమ్మలు, కాడలు, కొంత బెరడు దొరికిన భాగాలన్నీ తెచ్చి మెత్తగా దంచి ఎండబెట్టి కాల్చి బూడిదచేసి జల్లించాలి. ఆ బూడిదను మంచినీటిలో పోసి అందులో పిప్పళ్ళు 100గ్రా, వేసి మూతపెట్టి ఏడు రోజులు నానబెట్టాలి. ఆ తరువాత ఆ పిప్పళ్ళను తీసి ఎండబెట్టి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ పిప్పళ్ళను పూటకు రెండు చొప్పున బుగ్గన పెట్టుకొని రెండుపూటలా చప్పరించి తింటుంటే బానలాగా పెరిగిన ప్లీహవృద్ధి, కడుపులో గడ్డలు హరించిపోతయ్.

ఇలా చేయడం కష్టమైతే పైన తయారైన మోదుగచెట్టు బూడిదలో సమంగా పిప్పళ్ళపొడి కలిపి నిలవజేసుకొని రోజూ పూటకు మూడుచిటికెలపొడి మోతాదుగా చెంచా తేనెతో కలిపి రెండుపూటలా తింటున్నా అదే ఫలితం కలుగుతుంది.

## ఉబ్బురోగాలకు - మోదుగ

మోదుగచెట్టు నుండి బంక అంటే జిగురు సేకరించి ముక్కలుచేసి ఎండబెట్టి ఆ తరువాత ముక్కలను కళాయి



పాత్రలోవేసి తగినంత నేతితో దోరగా వేయించి తీసి దంచి జల్లించి నిలవజేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఈ పొడిని 4 చిటికెల మోతాదుగా కప్పు మంచినీటితో సేవిస్తుంటే ఉబ్బురోగాలు తగ్గిపోతయ్.

## పురుగులు పట్టిన వ్రణాలకు - మోదుగ

మోదుగమాడలను దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకోవాలి. ఎంతోకాలంనుంచి వేధిస్తూ కుళ్ళి పురుగులు పట్టిన వ్రణాలపైన ఈ చూర్ణాన్ని తగినంత మోతాదుగా చల్లి పైన దూదిపెట్టి కట్టుకడుతుంటేలోని పురుగులన్నీ చచ్చిపడిపోయి వ్రణాలు హరిస్తయ్.

## గజ్జి, తామరకు - మోదుగ

మోదుగమాడలను దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకోవాలి. రోజూ కావలసినంత చూర్ణాన్ని తీసుకొని ముందుగా మంచినీటితో గుజ్జులాగా మెత్తగా నూరి తరువాత కొంచెం నిమ్మరసం కలిపి మరలా నూరి ఆ గుజ్జును రోజూ క్రమంతప్పకుండా గజ్జి, తామరపైన పట్టిస్తుంటే నాలుగైదు పూతల్లోనే ఎంతోకాలంనుండి వేధించే గజ్జి, తామర సమూలంగా నిర్మూలనమౌతుంది.





ఉమ్మెత్తాకు, పసుపు నూరి పట్టిస్తుంటే
స్త్రీల స్తనాలవాపు, పోటు తగ్గిపోతయ్




# ఆవే అమృతం - ఆ అమృతమే మనకు ప్రాణం

## పార్శ్వపు తలనొప్పికి - ఆవుపాలు

ఒకగ్లాసు దేశవాళి ఆవుపాలల్లో, నానబెట్టి పొట్టుతీసిన సీమబాదంపప్పులు అయిదారు ముక్కలుచేసి వేసి మూడు పొంగులు పొంగించి అందులో తగినంత పటికబెల్లంపొడి కలిపి ఉదయం పరగడపున తాగుతుంటే కొద్దిరోజుల్లోనే అర తలనొప్పి హరించిపోతుంది.

## విషాలకు విరుగుడుగా - ఆవుపాలు

దేశవాళి ఆవుపాలు పావులీటర్ తీసుకొని వేడిచేసి మరిగించి అందులో తగినంత పటికబెల్లంపొడి కలిపి రెండు లేదా 3పూటలా తాగుతుంటే పొరపాటుగా తిన్న ఉమ్మెత్త విషంగాని గన్నేరుకాయలపప్పు విషంగాని తక్షణమే హరిస్తుంది.

## పాతజ్వరాలకు - ఆవుపాలు

ఎంతోకాలంనుండి విడవకుండా వేధిస్తూ ఎన్ని మందులు వాడినా తగ్గకుండా పట్టి పీడిస్తున్న జ్వరాలకు ఈ యోగాన్ని వాడుకోవాలి. ఒకగ్లాసు దేశవాళి ఆవుపాలు గిన్నెలో పోసి పొయ్యిమీదపెట్టి అందులో సొంఠిపొడి 3గ్రా, ఎండుఖర్జూరంపై పెచ్చులు 10గ్రా, ఎండుద్రాక్షముక్కలు 10గ్రా, వేసి 3 పొంగులు పొంగేవరకు చిన్నమంటపైన మరిగించి దించి కొద్దిసేపు పాత్రను అలాగేవుంచాలి.

తరువాత పైనతేరుకున్న పాలను వేరె గ్లాసులో వంచుకొని అందులో ఆవునెయ్యి 10గ్రా, కలిపి 2పూటలా తాగుతుంటే జీర్ణజ్వరాలు నీరసం, నరాల బలహీనత హరిస్తయ్.

## మధుమేహానికి - ఆవుపాలు

ఒకగ్లాసు దేశవాళి ఆవుపాలను మరిగించి దించి అవి గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో తాటిబెల్లంపొడి 10గ్రా, ఆవునెయ్యి 10గ్రా, కలిపి పరగడపున తాగుతుంటే మూత్రం ధారాళంగా వెలువడుతూ మధుమేహంవల్ల కలిగిన బలహీనత తగ్గిపోయి మధుమేహం కూడా అదుపులోకొస్తుంది.

## కళ్ళవాపులకు,మంటలకు-ఆవుపాలు

గోరువెచ్చని దేశవాళి ఆవుపాలల్లో దూదిని తడిపి దానిపైన రెండుమూడు చిటికెలు పొంగించిన పటికపొడిని వేసి ఆ దూదిని మూసిన కనురెప్పలపైన పరచుకొని ఊడకుండా పైన నూలుబట్టతో తేలికగా కట్టుకట్టి విశ్రాంతి తీసుకుంటుంటే కళ్ళవాపులు మంటలు నొప్పులు తగ్గుతయ్.

## అతిపైత్యానికి - ఆవుపాలు



ఒక పెద్దకప్పు దేశవాళి ఆవుపాలు పొయ్యి మీదపెట్టి చిన్నమంటమీద మరిగిస్తూ పాలు వేడెక్కగానే అందులో సొంఠిపొడి 7గ్రా, వేయాలి. అది పాలలో కలిసి కోవాలాగా గడ్డ కడుతుండగా అందులో పటికబెల్లంపొడి 20గ్రా, కలిపి ముద్దకాగానే దించి ఆ ముద్దను రేగిపండంత పరిమాణంగా గోలీలుకట్టి ఆరబెట్టి నిలవజేసుకోవాలి.

రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు ఒకటి లేక రెండుగోలీలను చప్పరించి తింటుంటే మాసం రోజుల్లో వళ్ళుమంటలు, కళ్ళమంటలు, వాంతులు, తేపులు, చర్మపు పగుళ్ళవంటి అన్ని పైత్యవికారాలు అణగిపోతయ్.

## రక్తంపడే పైత్యానికి - ఆవుపాలు

కొంతమందికి పైత్యప్రకోపంవల్ల ఆ ప్రకోపం రక్తాన్ని ఆశ్రయించడంవల్ల దగ్గుతుంటే నోటినుండి కొంచెం రక్తం పడుతుంటుంది. అలాంటివారు పావులీటర్ దేశవాళి ఆవుపాలు పొయ్యిమీద పెట్టి అందులో మంచినీళ్ళు ఒకటింబావు లీటర్ పోసి చిన్నమంటపైన పావులీటర్ పాలు మిగిలేవరకు మరిగించి దించి చల్లార్చి ఆ పాలను రోజూ ఉదయం తాగుతుంటే ఆ సమస్య పరిష్కారమౌతుంది. శుభం.






# బొప్పాయితో - బోలెడు యోగాలు

బిడ్డలారా! భూమిమీద పుట్టిన పండ్లచెట్లల్లో బొప్పాయిచెట్టు ఎంతో ప్రశస్తమైనది. దానిలోని ప్రతిభాగం ఎనలేని ఔషధవిలువలతో కూడివుంది. దాని విలువను తెలుసుకున్న ప్రాచీన భారతీయులు ప్రతీఇంట్లో బొప్పాయిచెట్టును పెంచుకుంటూ అవసరమైనప్పుడల్లా ఉపయోగించుకుంటూ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకున్నారు. నిష్ఫలమైన విదేశీ ఆధునికవిజ్ఞానం దేశంలో పెరిగేకొద్దీ ప్రజలు ఆ చెట్టు విలువలను మరచిపోయారు. జీవితసంరక్షణలో ఒక ప్రధానాంశమైన వృక్షవిజ్ఞానాన్ని మీకందించడంకోసం ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం. ఈ యోగాల్లో దేశవాళి బొప్పాయిని మాత్రమే వాడుకోండి.



## నీళ్ళ విరేచనాలను అరికట్టండి

తిన్న ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణంకాక ఉదరంలో పేరుకుపోయి క్రమంగా అజీర్ణసమస్య పుట్టి ఉదరంలోని చెడు పదార్థాలను బయటకు నెట్టివేయడంకోసం శరీరం నీళ్ళవిరేచనాలను సృష్టిస్తుంది. అయితే విరేచనంద్వారా అధికంగా నీరు విసర్జింపబడితే శరీరం నిర్జలీకరణమై ప్రమాదావస్థకు చేరుతుంది కాబట్టి ఆ సమస్యను బొప్పాయితో పరిష్కరించండి.

పండిన దేశవాళి బొప్పాయిపండును రోజూ రెండు పూటలా పూటకు ఒక పండును తింటుంటే వెంటనే నీళ్ళవిరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

## ప్లీహవ్యాధులను అరికట్టండి

ప్లీహం చెడినప్పుడు ఉదరంలో ఎడమవైపు వాపుపుట్టి క్రమంగా పొట్ట ఎత్తుగా పెరుగుతుంది. ఆకలి తగ్గిపోయి అజీర్ణం పెరిగిపోయి రక్తం తగ్గిపోయి నీరు పెరిగిపోతుంది.

ఈ సమస్యకు దేశవాళి బొప్పాయిపండును పై తోలు తీసివేసి ముక్కలుగా కోసి రోజూ రెండుపూటలా తింటుంటే ప్లీహవాపు తగ్గిపోయి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

## మొలలవ్యాధులను అరికట్టండి

చాలాకాలం మలబంధ సమస్యను పరిష్కరించుకోకుండా తాత్సారం చేసినప్పుడు ఆసనంవద్ద అధికమాంసం మొలలరూపంలో పుట్టి నరకయాతన పెడుతుంది.

ఆ సమస్యకు దేశవాళి బొప్పాయిపండును తోలు తీసివేసి ముక్కలుచేసి అవసరాన్నిబట్టి రెండు లేదా మూడు పూటలా తింటుంటే మొలలబాధ శాంతిస్తుంది అంతేగాక రక్తంపడే రక్తమొలలసమస్య కూడా పరిష్కారమౌతుంది.

## మూత్రవ్యాధులను అరికట్టండి

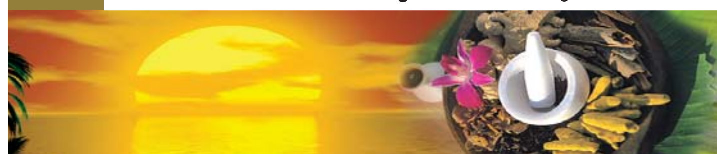
ప్రతినిత్యం ఒక దేశవాళి బొప్పాయిపండును తింటుంటే మూత్రం బొట్టుబొట్టుగాపడే సమస్య లేదా మూత్రం బంధించబడిన సమస్య హరించిపోయి మూత్రం ధారాళంగా వెలువడుతుంది. అంతేగాక మూత్రనాళంలో పుండుపుట్టిన సమస్య కూడా బొప్పాయిపండును తినడంద్వారా సునాయాసంగా తగ్గించవచ్చు.

## రక్తవృద్ధితో - ప్రాణాలు కాపాడుకోండి

శరీరంలో కాలేయం బలహీనపడి రక్తం సక్రమంగా ఉత్పన్నం చేయలేని స్థితిలో రోజురోజుకు రక్తశాతం తగ్గిపోయి ప్రాణాలకే ప్రమాదమేర్పడి రక్తం ఎక్కించే దుస్థితి కలుగుతుంది. అలాంటప్పుడు దేశవాళి బొప్పాయి ఆకురసం రెండు లేదా మూడుపూటలా పూటకు 20గ్రా, మోతాదుగా సేవిస్తుంటే కాలేయం బాగుపడి రక్తవృద్ధి జరుగుతుంది.

## బోదకాలు వాపును తగ్గించండి

దేశవాళి బొప్పాయిచెట్టు ఆకులను తెచ్చి శుభ్రంగా కడిగి రోట్లోవేసి మెత్తటి గుజ్జులాగా నూరి ఆ గుజ్జును బోదకాలి లేదా బోదచేతివాపుపైన పట్టిస్తుంటే క్రమంగా వాపు, తీపు హరిస్తుంది. దీంతోపాటు పండును లోనికి సేవించవచ్చు.



జాజికాయ 5గ్రా, మేకపాలతో నూరి
మేకపాలతోనే తాగిస్తే గర్భస్రావం ఆగిపోతుంది

# తలవెంట్రుకలు కాపాడే మార్గాలు కోకొల్లలు



## ఊడిన వెంట్రుకలు - మళ్లీ మొలవాలంటే?

వెంట్రుకలు ఊడనివాళ్ళు ఒక్కరుకూడా లేరు. ఊడిన వెంట్రుకలను మళ్ళీ మొలిపించే మార్గాలులేని ఇల్లు ఒకటి కూడా లేదు. ఈ మాట ఎన్నిసార్లు చెబుతున్నా ఎవరికీ తల కెక్కడంలేదు. వెంట్రుకలు పోతున్నయ్ పోతున్నయ్యని బాధ పడటం తప్ప చెబుతున్న సులభమార్గాలను స్వయంగా తయారుచేసుకొని కేశసౌందర్యాన్ని కాపాడుకుందామని ఎవరూ ప్రయత్నించడంలేదు. స్వయంకృషితోనే ఏదైనా సాధించగలమనే నగ్నసత్యాన్ని నమ్మి ఆచరణలో పెట్టండి.

## కొత్తవెంట్రుకలకు - వెల్లుల్లి తైలం

నల్లనువ్వులనూనె 100గ్రా, తీసుకొని కళాయిపాత్రలో పోసి పొయ్యిమీద పెట్టండి. చిన్నమంటపైన మరిగిస్తూ నూనె వేడెక్కగానే పొట్టుతీసిన వెల్లుల్లిముక్కలు 100గ్రా, అందులో వేయండి. ఆ వెల్లుల్లిముక్కలు నల్లగా మారగానే పాత్రను దించి చల్లార్చండి. ఆ తరువాత బట్టలో వడపోసుకొని ఆ తైలాన్ని సీసాలో నిలవజేసుకోండి.

అరకప్పు వేడినీటిలో అర చెంచా కల్లుప్పు కలిపి కరిగించి ఆ నీరు గోరువెచ్చగా అయి న తరువాత అందులో దూదిముంచి వెంట్రుకలు పోయిన చోట సున్నితంగా రుద్ది ఆ భాగాన్ని ముందుగా శుద్ధిచేయండి.

ఆ తరువాత తయారుచేసుకున్న తైలాన్ని చిన్నగిన్నెలో అవసరమైనంత తీసుకొని కొంచెం గోరువెచ్చగా వేడిచేసి దూదితో తలకు నిదానంగా మర్దనచేయండి. ఇలా రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు తలకు ఈ తైలాన్ని రుద్ది ఉదయం పూట క్రిందచెప్పబోయే పదార్థంతో తల కడగాలి.

## రోజూ ఉదయం తల ఎలా శుభ్రంచేయాలి?

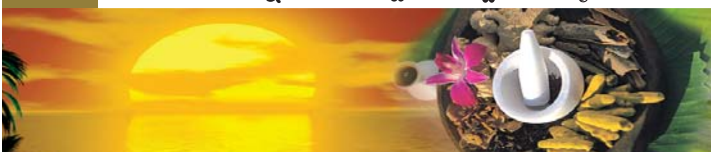
రోజూ ఉదయంపూట కుంకుడుకాయపొడి 10గ్రా, శీకాకాయపొడి 10గ్రా, ఉసిరికపొడి 10గ్రా, మెంతిపొడి 10గ్రా, మారేడుపండుగుజ్జుపొడి 10గ్రా, కలిపి మంచినీటితో గుజ్జు లాగానూరి దాన్ని తలకు పట్టించి కొద్దిసేపు మృదువుగా రుద్ది అరగంటాగాక గోరువెచ్చని నీటితో తల కడగాలి. ఇలా చేస్తూ రెండుపూటలా వేపనూనెను ఎలా నస్యంచేయాలో తెలుసుకుందాం.

## శుద్ధమైన వేపనూనె - ముక్కుల్లో వేయండి

రోజూ ఉదయం స్నానానికి అరగంటముందు, రాత్రి భోజనానికి అరగంటముందు పరిశుద్ధమైన పలుచని వేప నూనె రెండురెండుచుక్కలు ముక్కుల్లో వేసుకోవాలి. తలను వెనుకకు కొంచెం వంచి అద్దంలో చూసుకుంటూ రెండు ముక్కుల్లో రెండుచుక్కలువేసుకొని లోనికి పీల్చాలి. దీనివల్ల క్రమంగా ఈ తైలం శిరస్సుయొక్క ఉపరితలానికి చేరి తల వెంట్రుకల రంధ్రాలను శుద్ధిచేసి తిరిగి వెంట్రుకలు మొలవడానికి సహాయపడుతుంది.

## వెంట్రుకలు మొలవడానికి ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?

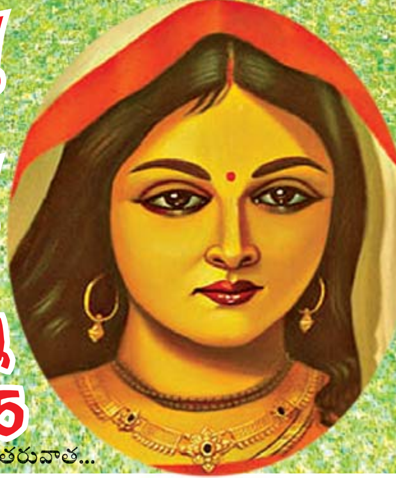
ప్రియమైన బిడ్డలారా! రోజూ తినే ఆహారంలో తెల్ల బియ్యంమాని పాలిష్ తక్కువగా పట్టిన పాతబియ్యం వాడండి. కూరల తయారీలో నువ్వులనూనెను మాత్రమే ఉపయోగించండి. బెల్లం నువ్వులు, బెల్లం కొబ్బరి కలిపి తయారుచేసిన లడ్లు తింటుండాలి. వీటితోపాటు సూర్య నమస్కారాలు, సర్వాంగాసనం, మత్స్యాసనం వేస్తుంటే పోయిన వెంట్రుకలు మళ్ళీ మొలుస్తయ్.



వాము 3గ్రా, తేనె 5గ్రా, రెండుపూటలా తింటుంటే బాలింతలకు పాలు పెరుగుతయ్

# ఓ కుమార్తెలారా! మేనకోడళ్ళారా!

## మీ అతిబుతురక్తస్రావాన్ని మీరే పరిష్కరించుకోండి-5



బిడ్డలారా! బహిష్టు ప్రారంభంకాగానే అది ఆగేవరకు ఆహారంలో కారం ఉప్పు, పులుపు, మసాలాల వంటి తీవ్రపదార్థాలను వాడటం నిషేధించండి. అన్నం,పెసరపప్పు, నెయ్యి పాలు, చక్కెర కలిపి సేవించండి. ఈ ఒక్క నియమం ప్రతి బహిష్టుసమయంలో మీరు పాటిస్తుంటే భవిష్యత్తులో ఏ విధమైన గర్భాశయ సమస్యలు మిమ్మల్ని పీడించలేవు.

గతసంచిక తరువాత...

### అరటిపండుతో - అమృతయోగం

బాగాపండి మగ్గిన అరటిపండ్లు రెండులేక మూడు తీసుకొని వాటిలో పేరిననెయ్యి 30గ్రా, చిన్న ఏలకులపొడి 3గ్రా, కలిపి పిసికి ఉదయం సాయంత్రం తింటుంటే అతిబుతురక్తస్రావం రెండుమూడురోజుల్లో ఆగిపోతుంది.

### కొబ్బరినీటితో - కొలువైన యోగం

రోజూ నాలుగైదుసార్లు కొబ్బరినీటిని హాయిగా తాగాలి. పటికను వేసి కరిగించిన నీళ్ళల్లో తడిపిన బట్టను యోనిపైనవేసి ఉంచుతుంటే అతిరక్తస్రావం ఆగుతుంది.

### అతిమధురంతో - అతిసులభయోగం

అతిమధురంపొడి 5గ్రా, ఎండుద్రాక్షపండ్లు 20గ్రా, కలిపి మెత్తగా దంచి రెండుపూటలా చప్పరించి తింటుంటే అతిబుతురక్తం క్రమంగా తగ్గి ఆగిపోతుంది.

### నిమ్మరసంతో - నిండైనయోగం

నిమ్మరసం 12 చుక్కలు గ్లాసు మంచినీటిలో వేసి రోజుకు నాలుగుసార్లు తాగుతూ నిమ్మరసంలో ముంచిన నూలుబట్టను కొంచెంపిండి మూడుపూటలా యోనిపైన వేసి ఆరినదాక ఉంచుతుంటే రక్తస్రావం క్రమంగా ఆగుతుంది.

### సుగంధపాలతో - సుందరయోగం

సుగంధపాలవేళ్ళపొడి, అతిమధురంపొడి, మంచి గంధంపొడి ఒక్కొక్కటి 5గ్రా, తీసుకొని పెద్దగ్లాసునీట్లో వేసి కప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో తేనె అరచెంచా, నెయ్యి చెంచా, చక్కెర రెండుచెంచాలు కలిపి రెండుపూటలా తాగుతుంటే అతిబుతురక్తస్రావం వెంటనే ఆగిపోతుంది.

### ఉత్తరేణితో - ఉత్తమయోగం

ఉత్తరేణిఆకురసం 30గ్రా, కప్పు మజ్జిగలో కలిపి రెండులేదా మూడుపూటలా సేవిస్తూ పైన సూచించిన ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ విశ్రాంతి తీసుకుంటుంటే రక్తప్రవాహం ఆగుతుంది.

### బూడిదగుమ్మడితో - భూరియోగం

బూడిదగుమ్మడికాయరసం 100గ్రా, పచ్చిపాలు 100గ్రా, కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే అధికబుతురక్తం రెండురోజుల్లో ఆగిపోతుంది.

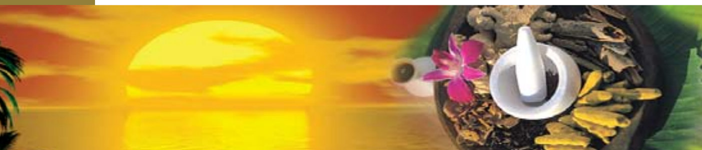
### వక్కలతో - వరాలయోగం

పచ్చివక్కలపొడి 50గ్రా, పిస్తాపప్పు 50గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 30గ్రా, కలిపి మెత్తగా నూరి నిలవజేసుకోవాలి. పూటకు 10గ్రా, మోతాదుగా మూడుపూటలా సేవిస్తుంటే ఆగకుండా ప్రవహించే బుతురక్తం ఆగిపోతుంది.

### తులసితో - తులలేని యోగం

కృష్ణతులసివేళ్ళను నీటితో దంచి తీసిన రసం 20గ్రా, రసాంజనం 3గ్రా, తేనె 10గ్రా, ఈ మూడు కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే గంగాప్రవాహంలాపోయే రక్తస్రావమైనా క్రమంగా ఆగిపోతుంది. శుభం.

**పై యోగాలలో మీకనుకూలమైన ఏదోఒక యోగాన్ని పాటించండి**



జిలకర, బియ్యం, పాలతోవండిన పాయసం 50గ్రా, తింటుంటే స్త్రీల స్తనబాధలు శమిస్తాయ్.

# బియ్యం వాడకం పెరిగినప్పటినుండే మన రాష్ట్రంలోని ఇల్లిల్లు రోగాల నరకకూపమైంది!



## బియ్యం వాడకముందు ప్రజలెలా ఉండేవారు?

బిడ్డలారా! దాదాపు 40యేండ్లముందు వరకు మన రాష్ట్రంలో నూటికి 99% శాతం మంది ప్రజలు జీవితమంతా రాగులు, సజ్జలు, జొన్నలు, కొర్రలు, వరిగలవంటి శక్తివంత మైన దేశవాళి ధాన్యాలనే ఆహారంగా సేవించేవారు. అప్పుడు ఇంటింటా ఆవులు, గేదెలు సమృద్ధిగా ఉండటంవల్ల వాటి విసర్జకాలతో తయారైన సేంద్రీయ ఎరువులను ఎవరికివారే తయారుచేసుకొని పంటపొలాలకు ఉపయోగిస్తూ బలీయమైన ధాన్యసంపదను సృష్టించేవారు.

ఈ ధాన్యాలనే రోజు ఆహారంగా ఉపయోగించడం వల్ల వారిలో వ్యాధినిరోధకశక్తి పవిత్ర గంగాప్రవాహంలా శరీరాల్లో కదంతొక్కుతూ వారిని నిరోగులుగా నిండునూరేండ్ల పాటు సుఖసంతోషాలతో జీవించేటట్లు చేయగలిగింది.

ప్రియమైన కుటుంబసభ్యులారా! ఈనాడు ప్రతి మనిషి ఏవో కొన్ని వ్యాధులతో ప్రతిరోజు ఆసుపత్రులచుట్టూ తిరగడానికి జీవితమంతా వ్యాధులతో కృంగికృశించిపోవడానికి ప్రధానకారణం మనం తినే బియ్యమేనని అర్థం చేసుకోండి. ఆ పూర్వాపరాలను చదివి బియ్యమనే విషాన్ని వాడటంమాని కొత్త ఆరోగ్యానికి శ్రీకారంచుట్టండి.

## మెట్టధాన్యాలు వాడినప్పుడు - వ్యాధులెందుకులేవు?

ఈనాడు అందరినీ ఆవహిస్తున్న క్యాన్సర్, మధుమేహం, థైరాయిడ్, గుడ్డితనం, వికలాంగత, దారుణ చర్మరోగాల వంటి ఏ భయంకరవ్యాధులు మెట్టధాన్యాలు వాడిన కాలంలో నివసించిన ప్రజలకు మచ్చుకుకూడా లేవనే నిజాన్ని నమ్మండి. ఆయాధాన్యాల్లోని జీవశక్తి నాటి ప్రజల అంగాంగాలను ఆరోగ్యవంతంగా సర్వాంగసుందరంగా తీర్చిదిద్దగలిగింది. ఈ మెట్టధాన్యాలు వాడినకాలంలో అధికశాతంమంది ప్రజలు తమ ఆఖరిశ్వాస విడిచే క్షణంవరకు వ్యాధి అనేది తెలియకుండా తమ ఇంటికవసరమైన పనులను చేస్తూ సంపద ఉత్పత్తిలో భాగస్వాములయ్యేవారు. **అందుకే నాటి మన గ్రామాలు అందాల ఆరోగ్యధామాలు.**

## దేశీయ వరి వంగడాలు - ఎలా ఉండేవి?

స్వాతంత్ర్యంవచ్చాక నదులపైన ఆనకట్టలు కట్టడం, పంటపొలాలకు నీరుసరఫరా కావడం మొదలయ్యాక ఎన్నో వేలయేండ్లనుండి దేశవాళి వరివంగడాలైన మొలకొలుకులు, అక్కుళ్ళు, సంబవులువంటి వరివంగడాలనే మన రైతులు సేంద్రీయఎరువులతో పంటగా పండించేవారు. వాటిని దంచి దంపుడుబియ్యంగా ఉపయోగించేవారు.

బియ్యపు ఉత్పత్తి తక్కువగాను మెట్టధాన్యాల ఉత్పత్తి ఎక్కువగాను ఉండటంవల్ల సంపన్నవర్గాలప్రజలు మాత్రమే రెండుపూటలా పై బియ్యాన్ని ఆహారంగా వాడేవారు. మిగిలిన వారంతా ఏదోఒక మెట్టధాన్యాన్ని ఉపయోగించేవారు. అయితే ఆనాటి మన దేశవాళి వరి వంగడాలపంటకాలం ఆరునెలల కాలవ్యవధి ఉండటంవల్ల ఆ వరిధాన్యం కూడా మెట్టధాన్యాల్లాగే రుచికరంగా శక్తికరంగా ఉండటంవల్ల ఆనాడు ఆ బియ్యాన్ని ఆహారంగా సేవించినవారు కూడా మిగిలినవారిలాగే ఆరోగ్యంగా ఆనందంగా జీవించారు. అసలు కథ మన ప్రజల వ్యధ ఆ తరువాత ఎలా ప్రారంభమైందో తెలుసుకుందాం.



## హరితవిప్లవంపేర - రాష్ట్రం, దేశం అంతా వినాశనం

ప్రియమైన బిడ్డలారా ! మన రైతాంగం తాము నిలవజేసుకున్న దేశీయవంగడాలతో తాము తయారుచేసుకున్న సేంద్రీయఎరువులతో పసిడిపంటలు పండిస్తూ, రైతే రాజని, రైతే దేశానికి వెన్నెముకని, రైతే అన్నదాతని యావత్ భారత ప్రజానీకంచేత కొనియాడబడుతున్న ఆ కాలంలో, దేశాన్ని వినాశనంచేసే విదేశీ హరితవిప్లవం మనదేశంలోకి చొచ్చుకొచ్చింది.

వారి విదేశీ వరివంగడాలు మూడునాలుగుమాసాలకే అధిక దిగుబడిని, అధిక లాభాలను రైతులకందిస్తాయని ఆ విదేశీసంస్థలు దేశమంతా టాంటాం వేసినయ్. దురాశపడ్డ మన రైతాంగం విదేశీకుతంత్రాన్ని అర్థంచేసుకోలేక విదేశీవంగడాల కోసం ఎగబడ్డారు. ఆ వెంటనే ఈ విదేశీ విత్తనాలు అధిక దిగుబడినివ్వాలంటే మీ దేశపు ఎరువులు పనికిరావని మా విదేశీ విషరసాయనాలతో తయారైన ఎరువులను, పురుగుమందులను కొని ఉపయోగించాలనే చావుకబురు చల్లగా చెప్పారు.

అలా విదేశీవ్యాపార కుతంత్రంతో ప్రారంభమైన విదేశీ విషవ్యవసాయవిధానం క్రమక్రమంగా రాష్ట్రంలోని దేశంలోని కుగ్రామాలకు సైతం విస్తరించి, అప్పటివరకు అమృతమయమై ఉన్న మన పంటభూములను, తాగునీటిని, సాగునీటిని, పీల్చే గాలిని, తినే సర్వపదార్థాలను హాలాహలంతో నింపివేసింది. ఈ హాలాహలం క్షణక్షణం మన శరీరాల్లోని కణకణంలోకి చేరుతూ అంగాంగాలను విషమయంచేస్తూ ప్రాణాంతకవ్యాధులతో మనల్ని నాశనంచేస్తుంది.

## విషపుబియ్యపు వాడకం - వ్యాధులను సృష్టించదా?

పైన తెలిపినట్లుగా విషపుఎరువులతో చచ్చుపుచ్చుగా సారహీనంగా ఆ విషపు ఎరువులకు ప్రతిరూపంగా పండించ బడుతున్న నేటి వరిధాన్యం, పెద్దపెద్ద రైస్‌మిల్లుల్లో పై పొట్టుతోపాటు బియ్యంపైన ఉండే పొర మొత్తం తీసివేయబడి తెల్ల గా అంగళ్ళలోకి చేరుతూ అక్కడినుండి మన ఇళ్ళల్లోకి, ఆహారంద్వారా శరీరంలోకి చేరుతుంది.

పంటకు పట్టిన పురుగులను చంపడానికి వేసే మందు ఆ పురుగులతోపాటు ఆ పంటను తిన్న పక్షులను, పశువుల ను, మానవులను కూడా చంపుతుందనే నగ్నసత్యం ఏ కారణంవల్లనో మన బుర్రలకు ఎక్కడంలేదు. అందుకే ఇప్పటికే మనిషి మనిషి ఇల్లిల్లు వ్యాధులమయమై రోగాలరాకాసి విషపుకోరలకు ఆహుతౌతున్నా కూడా, ఆ విషపుబియ్యాన్ని నిషేధిద్దా మనే ఆలోచన మనకు రావడంలేదు. ఇప్పటికైనా ఆలోచించండి. సర్వరోగాలకు మూలమైన ఆ బియ్యాన్ని వెలివేసి పైన తెలిపిన శక్తివంతమైన సజ్జలు, జొన్నలు, కొర్రలు, రాగులవంటి ధాన్యాలను వాడటం మొదలుపెట్టి మన భవితకు మనమే బంగారుబాట వేసుకుందాం. (సశేషం)

# అత్తపత్తితో అద్భుత యోగాలు

### ఆగిన బహిష్టు రావడానికి - అత్తపత్తి

అత్తపత్తిఆకు 10గ్రా, పటికబెల్లం 20గ్రా, కలిపి దంచి ముద్దచేసి మంచినీటిలో కలిపి రెండుపూటలా వారంరోజుల పాటు సేవిస్తుంటే ఆగిన బహిష్టు తిరిగి మొదలౌతుంది. బహిష్టురాగానే దీన్ని సేవించడం ఆపివేయాలి.

### వీర్యస్తంభనకు - అత్తపత్తి

అత్తపత్తివేళ్ళు శుభ్రంగా కడిగి సన్నసన్నముక్కలుచేసి మెత్తగా నూరి అందులో మేక పాలుగాని గొర్రెపాలుగాని కలిపి గుజ్జులాగా నూరి ఆ గంధాన్ని పురుషుడు అరికాళ్ళకు, ఛాతికి రుద్దుకొని ఆరిన తరువాత సంభోగంలో పాల్గొంటే చాలాసేపటివరకు వీర్యస్ఖలనం జరుగదు.

### బోదకాలుకు - అత్తపత్తి



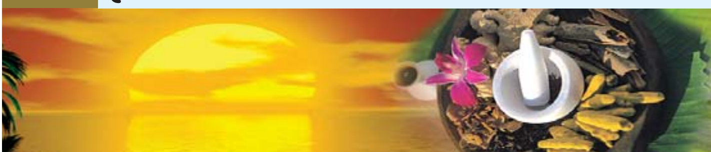
అత్తపత్తిఆకును మెత్తగా గుజ్జు లాగా నూరి రాత్రి నిద్రించేముందు బోదకాలివాపుపైన బాగా పట్టించాలి. ఉదయంపూట స్నానసమయంలో కడుగుతుండాలి. ఇలాచే స్తుంటే బోదకాలివల్ల పుట్టిన మంటలు వాపులు హరిస్తయ్.

### యోనిబిగువుకు - అత్తపత్తి

అత్తపత్తిఆకు, చేదుపుచ్చవేరు, మయూరశిఖి మూడింటిని సమంగా పొడిచేసి కలిపి నిలవజేసుకోవాలి. తగినంత చూర్ణాన్ని తేనెతో మెత్తగా నూరి యోనికి పట్టించి ఒకగంటాగి కడుగుతుంటే యోని బిగువౌతుంది.

## ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు విరాళమిచ్చిన దాతలు

| దాత | మొత్తం |
|---|---|
| శ్రీ టి. కృష్ణమూర్తి, బాలాజినగర్,నెల్లూర్ | రూ. 15000/- |
| శ్రీమతి బి. ఉమారాధ, నల్లకుంట, హైద్రాబాద్ | రూ. 12000/- |
| శ్రీమతి టి. నీలిమ, కూకట్‌పల్లి,హైద్రాబాద్ | రూ. 10000/- |
| శ్రీ పి. కృష్ణచైతన్య, నరేష్, యు.ఎస్. | రూ. 5500/- |
| శ్రీ ఐ. కృష్ణమోహన్, ఢిల్లీ | రూ. 5000/- |
| శ్రీ పి.వి. ప్రసాద్, ధర్మవరం, అనంతపురం | రూ. 3000/- |
| శ్రీ ప్రొ. ఎస్.ఆర్.కె. ప్రసాద్, జూబ్లీహిల్స్ | రూ. 3000/- |
| శ్రీ వి. వెంకటకృష్ణశర్మ, ధవళేశ్వరం | రూ. 1500/- |
| శ్రీమతి ఎన్.రంగనాయకమ్మ,కమలానగర్,హైద్రాబాద్ | రూ. 1500/- |
| శ్రీ జి. శ్రీనివాసులునాయుడు, విజయనగరం | రూ. 1116/- |
| శ్రీ జోరీగల శ్రీనివాస్, ముంబయ్ | రూ. 1116/- |
| శ్రీ శ్రీనివాస్, సూర్యాపేట్ | రూ. 1116/- |
| శ్రీ సంతోష్‌కుమార్, బెళ్ళారి | రూ. 1116/- |
| శ్రీ వి. నాగేశ్వర్‌రావు, బెళ్ళారి | రూ. 1116/- |
| శ్రీమతి ఎం. అనూష, గచ్చిబౌలి | రూ. 1116/- |
| శ్రీ కె. బాలకృష్ణ, గాజులరామారం | రూ. 1000/- |
| శ్రీ విద్యాసాగర్, కర్ణాటక | రూ. 1000/- |
| శ్రీమతి వి.మహాలక్ష్మి,దిల్‌షుక్‌నగర్, హైద్రాబాద్ | రూ. 1000/- |
| శ్రీ శేషగిరిరావు, విజయవాడ | రూ. 1000/- |
| శ్రీమతి మైథిలి, తిరుపతి | రూ. 1000/- |
| శ్రీ బి.ఆర్. సత్యనారాయణ, హైద్రాబాద్ | రూ. 1000/- |
| శ్రీ కె. రామశ్రీధర్, మీర్‌పేట్, హైద్రాబాద్ | రూ. 1000/- |
| శ్రీమతి శ్రీవల్లి, ముమ్మిడివరం, తూ.గో.జిల్లా | రూ. 1000/- |
| శ్రీ ఎ.ఎస్. రవి, బెంగళూర్ | రూ. 516/- |
| శ్రీమతి కె. లక్ష్మి, భీమవరం | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి ఎస్. రంగనాయకమ్మ, వనపర్తి | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి సీతమ్మ, అద్దంకి | రూ. 500/- |
| శ్రీ పి. సుభాష్, చింతల్, హైద్రాబాద్ | రూ. 500/- |
| శ్రీ జె. సింహాచలం, పార్వతీపురం | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి వి.ఎస్. లక్ష్మి, రూర్‌వేల, ఒడిస్సా | రూ. 500/- |
| శ్రీ అక్షయబాబు, మేడ్చల్, హైద్రాబాద్ | రూ. 500/- |
| శ్రీ వి. వినయ్, నానక్‌రాంగూడ | రూ. 500/- |
| శ్రీ జి. శ్రీను, కాజీపేట్, కడప | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి నాగమణి, మీర్‌పేట్, హైద్రాబాద్ | రూ. 500/- |
| శ్రీ కె. శ్యామసుందర్, హిందూపూర్ | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి ఉమాఅప్పారావు, మెహదీపట్నం | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి ఉప్పులూరు శైలజ, సూర్యాపేట | రూ. 500/- |
| శ్రీ వి.వి.యస్.సుబ్రమణ్యం,మోతీనగర్,హైద్రాబాద్ | రూ. 500/- |
| శ్రీ ఎ. శశికిరణ్, మౌలాలి,సికింద్రాబాద్ | రూ. 500/- |
| శ్రీ ఎ.ఆర్. పరాశార, మౌలాలి, సికింద్రాబాద్ | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి ఎన్. షర్మిల, మౌలాలి, సికింద్రాబాద్ | రూ. 500/- |
| శ్రీ జి.ఎస్. రామిరెడ్డి, నల్లపాడు, గుంటూర్ | రూ. 300/- |
| శ్రీ డబ్ల్యు. అభిషేక్, షీలానగర్,వైజాగ్ | రూ. 300/- |
| శ్రీ యస్.బి.ప్రకాశ్‌రావు,ఉమారాణి,చైతన్యపురి | రూ. 300/- |
| శ్రీమతి టి.జె. జయశ్రీ, బెంగళూర్ | రూ. 201/- |
| శ్రీమతి కె. గాయత్రి, మహబూబ్‌నగర్ | రూ. 200/- |
| శ్రీ ఆర్.రాజేంద్రశర్మ, రుక్మిణి, సిద్దిపేట్ | రూ. 200/- |
| శ్రీ ఎం.ధనుంజయనాయుడు, పార్వతీపురం | రూ. 200/- |



పుదీనాపొడి 5గ్రా, తింటుంటే ఋతురక్తం తక్కువయ్యే వారికి సక్రమమౌతుంది

# బాలబాలికలను అందంగా ఆరోగ్యంగా తీర్చిదిద్దే 'ఏల్చూరి' ఔషధాలు



## బాలామృతం
### ధాత్రీచూర్ణం



మీకు మీ బిడ్డలకు జీవితపర్యంతం వెంట్రుకలు నల్లగా నిగనిగలాడటం కోసం, కంటిచూపు తగ్గకుండా, మతిమరుపు లేకుండా, ఏ వ్యాధిరాకుండా అపారమైన వ్యాధినిరోధకశక్తి పెరగడంకోసం.... వెంటనే ఈ బాలామృతాన్ని తెప్పించుకొని వాడటం ప్రారంభించండి.

## శంఖపుష్పితైలం





మీ బిడ్డలు జీవితాంతం నిరోగులుగా నిండు ఆరోగ్యంతో జీవించడం కోసం ప్రతిరోజు స్నానానికి గంటముందు ఈ తైలాన్ని వంటికి మర్దించండి. ముఖ్యంగా గూని, కుంటి, పోలియోవంటి అన్నిరకాల వికలాంగతగల బిడ్డలకు ఈ తైలమర్దన అనూహ్యమైన మేలు కలిగిస్తుంది. వెంటనే ఈ తైలాన్ని తెప్పించుకొని వాడటం మొదలుపెట్టండి.

## మా సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను, ఇతర ఔషధాలయాల్లో కొంటున్నవారికి విజ్ఞప్తి!

ప్రజలకు అందుబాట్లో ఉండటంకోసం హైదరాబాద్‌లోను,రాష్ట్రంలోని ఇతర జిల్లాల్లోనూ కొంతమంది ప్రచారకులవద్ద మా ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను ఉంచడం జరిగింది. ఈ ప్రచారకుల్లో కొంతమంది మా ఔషధాలతోపాటు మాకు సంబంధంలేని ఇతర కంపెనీల ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను ఇవి కూడా డా. ఏల్చూరిగారివే అని అమ్ముతున్నారని తెలియవచ్చింది.

మా ఔషధాలపైన 'సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి' అని, మూలికలపైన చూర్ణాలపైన 'ఏల్చూరి హెర్బల్స్' అని సంస్థ పేర్లు స్పష్టంగా ముద్రించి సీల్ వేయబడివుంటయ్. అవి గమనించి వాటిపై నిర్ధారించిన వెలకు మాత్రమే ఔషధాలు కొనుగోలుచేయాలని, అలా పరిశీలించకుండా పొరపాటుగా కొనివాడి అనవసరమైన అనారోగ్యాన్ని కొనితెచ్చుకోవద్దని సూచిస్తున్నాం.

అలాగే మా ప్రచారకులవద్ద ఇతర కంపెనీల ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను మీరు పసిగట్టగానే వెంటనే 8790456727 కు ఫోన్‌ద్వారా లేక 8341934479, 8297034605 నెంబర్లకు ఎస్.ఎమ్.ఎస్ ద్వారా తెలియజేయవలసిందిగా మా ప్రియమైన ఆయుర్వేద అభిమానులకు విజ్ఞప్తిచేస్తున్నాం. ఈ ఔషధాలయాలు కేవలం మా ఉత్పత్తులను విక్రయించడానికే తప్ప రోగులను పరీక్షించి ఔషధాలు వ్రాసే ఆసుపత్రులు కావు. మీరు ముందుగా మావద్ద చికిత్స చేయించుకొని ఔషధాలు వ్రాయించుకొని వాడుకొంటూ ఆ తరువాత మీ ప్రాంతాల్లోగల మా ఔషధాలయాల్లో మందుల చీటి చూపించి ఔషధాలు తీసుకొనగలరు.

## గురువు గారికి ఎలా కలవాలి ?

**హైదరాబాద్‌లో గురువు గారిని కలవటానికి వచ్చేవారు వట్టి చేతులతో రావద్దు. క్రింద తెలిపే వాటిలో దొరికినవి తీసుకరండి**

1) ఆరబెట్టిన ఎర్రమందారపూలు 2) నల్లతుమ్మకాయలు,ఆకులు,బంక 3) గుంటగలగర గింజలు,వేర్లు 4) తెల్లగలిజేరుగింజలు,వేర్లు 5) నల్లబుడ్డకాచి(కామంచి)గింజలు 6) చిన్నపెద్దపల్లేరుకాయలు,వేర్లు 7) గచ్చగాయలు 8) కుక్కపొగాకు 9) అత్తపత్తిసమూలం 10) బోడతరంసమూలం 11) తులసిగింజలు 12) అవిసిగింజలు 13) చంద్రగింజలు 14) మద్దిగింజలు 15) చింతగింజలు 16) చింతపువ్వు 17) నేలములకకాయలు,వేర్లు 18) కానుగగింజలు 19) నీలిగింజలు,వేర్లు 20) మారేడుపండ్లు 21) వెంపలివేర్లు 22) వెర్రిపుచ్చగింజలు,వేర్లు 23) మర్రిపండ్లు 24) రావిపండ్లు 25) జువ్విపండ్లు 26) మేడిపండ్లు 27) తంగేడుగింజలు,పూలు 28) వేపపండ్లు,బంక 29) తామరపూలు 30) కలువపూలు 31) మయూరశిఖి 32) కాకిదొండకాయలు 33) తెల్లజిల్లేడుపూలు 34) గోరింటాకు,గింజలు 35) నేలతంగేడుగింజలు 36) తగరిస(తంటెం)గింజలు,వేర్లు 37) కసివింద(పెద్దచెన్నంగి)గింజలు 38) వెనుతురుగింజలు,వేర్లు 39) వెర్రిపుచ్చకాయలు,వేర్లు 40) రేలకాయలు



**పత్రికావర్గం**

**జనరల్ మేనేజర్**
శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి, B.A.,

**కార్యాలయ సిబ్బంది**
బి.మల్లికార్జున్, ఎ.సీతారామశర్మ
జి.శంకర్, ఎన్.నాగరాజు,భాస్కర్

**సహసంపాదకులు**
డా॥ కె. విశ్వనాథం, N.D.,
డా॥ వి. నాగేశ్వరరావు, B.A.M.S.,
డా॥ యస్. సత్యనారాయణ, వైద్యరత్న

**ప్రత్యేక సలహాదారులు**
శ్రీ ఎం. వీరరాఘవులు

**వైద్య సలహాదారులు**
డా॥ భూమరాజు వెంకయ్య, వైద్యపండితులు
డా॥ పి. అనంతరామారావు, వైద్యపండితులు

**పబ్లికేషన్ కన్సల్టెంట్**
శ్రీ కె. రఘురామరాజు

**సర్క్యులేషన్ మేనేజర్**
9550819215

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్యశుభాశీస్సులతో...

సంపుటి 17, సంచిక - 5, ఆగష్టు-2013, పేజీలు - 36, రూ. 15/-










**సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక**

**కొత్త కార్యాలయం**
అందరికి ఆయుర్వేదం,
సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో, పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో, 6వ ఎడమ పెద్దవీధి, ప్లాట్ నెం. 143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ, మాదాపూర్, హైద్రాబాద్ - 500081, ఫోన్ : 040-42408568

**పాత కార్యాలయం**
అందరికి ఆయుర్వేదం,
సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5,జవహర్‌కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్-500033
ఫోన్ : 040-23547132

సంపాదకులు : **ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ ఏల్చూరి వెంకట్రావు**
Doctor of Philosophy in Telugu Literature - Ayurveda
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్.,** B.A.M.S.,M.D.,
సహాయ సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి.,** B.A.M.S.,

**గౌరవ వైద్య సలహాదారులు**
డా॥ కె. నరసింహారెడ్డి, M.B.B.S., G.C.A.M.,
డా॥ సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ యం. వామనరెడ్డి, B.A.,B.A.M.S.,
డా॥ ధూపం నరసింహస్వామి, వైద్యపండితులు
డా॥ బ్రహ్మయాచార్యులు, వైద్యపండితులు
డా॥ రాజయ్య, B.A.M.S.,

**గౌరవ సలహాదారులు**
శ్రీ కె.వి. రమణ, I.A.S.,
శ్రీ అరవిందరెడ్డి, I.A.S.,
శ్రీ కిషన్‌రావు, I.A.S.,
శ్రీ యలమంచిలి సాయిబాబు, స్యూకన్‌స్ట్రక్షన్స్
శ్రీ కె.వి. భాస్కరరావు, సభాసామ్రాట్
శ్రీ డా॥ టి. గౌరిశంకర్
శ్రీ శివకృష్ణ., సంఘసేవకులు
శ్రీ ఆర్.సి. వెంకటేశ్వర్లు, I.P.S.,
శ్రీ వరప్రసాద్‌రెడ్డి, శాంతాబయోటెక్
శ్రీ చావలి రామకృష్ణారావు, Sr. Engineer
శ్రీ ప్రొ. ఎన్.బి. సుదర్శనాచార్య, M.A.,Phd.,

**గ్రాఫిక్ డిజైనర్ :** ఉదయ్‌కుమార్ కొత్తపల్లి


# దేశభక్తిగల నాయకులే - దేశప్రజలను కాపాడగలరు



దేశంకోసం, ధర్మంకోసం తమ ఆస్తులను తెగనమ్మి, తమ సంసారసౌఖ్యాలను త్యాగంచేసి చివరకు తమ ప్రాణాలను కూడా తృణప్రాయంగా అర్పించిన మహానాయకులు ఎందరెందరో మనదేశంలో పుట్టారు. ఝాన్సీరాణి, రాణాప్రతాప్, బాలగంగాధరతిలక్, వల్లభాయిపటేల్, లాల్ బహదూర్‌శాస్త్రి, టంగుటూరి ప్రకాశంపంతులు, పుచ్చలపల్లి సుందరయ్య, ఆజాద్‌చంద్రశేఖర్, భగత్‌సింగ్, ఉద్దామ్‌సింగ్, అల్లూరిసీతారామరాజు, కన్నెగంటిహన్మంతువంటి మచ్చలేని మహానాయకుల దేశభక్తిని ధర్మరక్తిని అవగాహన చేసుకొని వారి అడుగుజాడల్లో ప్రజాసేవ చేస్తామని ప్రకటించిన నాయకులను మాత్రమే గెలిపించ డానికి ప్రజలంతా సమాయత్తం కావాలి.

నేటి రాజకీయాలు కులంచుట్టూ, మతంచుట్టూ, ధనంచుట్టూ, రౌడీయిజంచుట్టూ పరిభ్రమిస్తున్నయ్‌గాని, నీతి న్యాయం ధర్మం ప్రజాసేవ అనే పదాలు మచ్చుకైనా వినిపించడంలేదు. ఉద్యోగంద్వారానో, వ్యాపారంద్వారానో ఏదో ఒక అక్రమమార్గంలో కోట్లకు పడగలెత్తిన అవినీతిపరులంతా తమ అక్రమసంపాదనలను కాపాడుకుంటూ దాన్ని మరింత తగా పెంచుకోవడంకోసం రాజకీయాన్ని ఒక అడ్డాగా ఎంచుకొంటున్నారు. వీరికెవరికీ మనదేశ గతవైభవాలగురించిగాని, వర్తమాన స్థితిగతులగురించిగాని, జాతిభవితగురించిగాని లేశమైనా అవగాహనేలేదు. గెలవడంకోసం ఎంత ఖర్చు పెట్టాం? తన అయిదేండ్ల హయాంలో ఎంత సంపాదించాలి? అనే స్వార్థపూరితమైన ప్రణాళికలు రచించడం అమలు చేయడం, ఆస్తులు పెంచుకోవడం అనే విషయాల్లో మాత్రం అవగాహన పుష్కలంగావుంది.

ఇలాంటి అస్థిరమైన అరాచక రాజకీయవ్యవస్థవల్ల రోజురోజుకూ ఆర్థిక సామాజిక అసమానత్వాలు పెరిగిపోతూ, ప్రజలమధ్య అన్యోన్యత ఐకమత్యం తరిగిపోతూ దేశసమగ్రతకే భంగంవాటిల్లే ప్రమాదఘంటికలు వినిపిస్తున్నయ్. ఆ దుస్థితి దేశానికి కలుగకుండా దేశసార్వభౌమాధికారాన్ని పరిరక్షించడంకోసం విజ్ఞులు, విచక్షణాశీలురైన స్త్రీపురుషులంతా ప్రత్యక్షరాజకీయాల్లో పాల్గొని ఉత్తమ రాజకీయవ్యవస్థను స్థాపించాలని పిలుపునిస్తున్నాం ..................


<u>హెచ్చరిక :</u> ఈ పత్రికలోని యోగాలు అనుసరించేవారు వ్రాతపూర్వక అనుమతిని తీసుకొని ఆహారనియమాలను తెలుసుకోవాలని సూచిస్తున్నాం. అట్లు కాని యెడల మీకు మీరే బాధ్యత వహించవలెను. వివాదాలు హైద్రాబాద్ న్యాయస్థానంలో పరిష్కరించుకోవలెను - ఎడిటర్ & పబ్లిషర్

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO**, Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com


కప్పు సోంపు కషాయంలో కండచక్కెర 10గ్రా, కలిపి తాగుతుంటే తలనొప్పులు తగ్గిపోతయ్



# భారత రాజకీయ పాఠశాల

SCHOOL OF INDIAN POLITICS

రాజకీయ వ్యక్తిత్వవికాసంతో ఉత్తమ రాజకీయ సాంస్కృతిక పునరుజ్జీవనం



దేశవ్యాప్తంగా అస్తవ్యస్తమైన అస్థిర రాజకీయవ్యవస్థ ప్రక్షాళనం కావాలని, దేశభక్తి నైతికవిలువలతో కూడిన సుస్థిర రాజకీయాలు పునఃప్రతిష్ఠించబడాలనే మహోన్నత ఆదర్శలక్ష్యం కలిగి ప్రత్యక్ష రాజకీయాల్లో పాల్గొనాలనే దృఢసంకల్పం గల సహృదయ భారతీయ స్త్రీపురుషులందరికీ రాజకీయ శిక్షణఇవ్వాలని నిర్ణయించాం.

కుల మత వర్ణ వర్గ ధనప్రమేయంలేకుండా కేవలం సేవాదృక్పథంతో రాజకీయ విజయదుంధుభి మ్రోగించి అత్యుత్తమ ప్రజానాయకులుగా జనహృదయాల్లో చిరస్థాయిగా ఎలా నిలచిపోవాలో మీకు శిక్షణనిస్తాం.

## ఎందుకీ శిక్షణ?

★ శాతవాహన, కట్టబ్రహ్మన, పురుషోత్తమ,ఛత్రపతి శివాజీలవంటి వీరవిక్రమపరాక్రమధనులైన మహాయోధుల ధర్మపోరాటాలతో ఉగ్రమైమహోగ్రమై చండప్రచండ ప్రళయ తాండవమాడిన వీరభూమి మన భారతభూమి.

★ ఆంగ్లేయ దాస్యశృంఖలాల బంధింపబడిన భరత జాతి విముక్తికోసం స్వాతంత్ర్య సమరాంగణంలో అడుగడుగున అగ్గిపిడుగులు కురిపిస్తూ అణువణువున రణన్నినాదాలు పలికిస్తూ ప్రళయకాలరుద్రులై అరివీరభద్రులై తుది రక్తపుబిందువు చిందేవరకు పోరాడిన ఝాన్సీరాణి, రాణాప్రతాప్, భగత్‌సింగ్, ఆజాద్‌చంద్రశేఖర్, ఉద్ధాంసింగ్, అల్లూరిసీతారామరాజు, కన్నెగంటిహనుమంతు బాలగంగాధరతిలక్, మహాత్మాగాంధీ, వల్లభాయిపటేల్, సుభాష్‌చంద్రబోస్, అంబేద్కర్, నెహ్రూ, లాల్ బహదూర్‌శాస్త్రివంటి దేశభక్తుల పోరాటాలతో స్వాతంత్ర్యం సాధించిన వీరశూరమాత మన భరతమాత.

★ ఇలా లక్షలాది అమరవీరుల ప్రాణత్యాగాలతో పోరి గెలుచుకున్న భారతస్వాతంత్ర్యం దేశీయ విజ్ఞానమార్గంలో పునర్నిర్మాణానికి పూనుకోకుండా, మనజాతిని బానిసత్వంలో భ్రష్టుపట్టించిన పాశ్చాత్యమార్గంలో అభివృద్ధి చెందాలని ప్రయత్నిస్తూ ఆశించిన ప్రగతిని సాధించలేక చతికిలపడిపోయింది. ఆర్థిక సామాజిక రాజకీయాది సమస్తరంగాలు, కుల మత వర్గ ప్రాంతభేదాలతో కుళ్ళిపోతున్నయ్.

★ నీతి నిజాయితి, సత్యం ధర్మం, సమానత్వం మాన వత్వం, దేశభక్తి ధర్మరక్తి అనే మూలధర్మాలు నిర్మూల నమైపోతూ, స్వార్థం ద్వేషం ధనదాహం పదవీవ్యామోహం అరాచకత్వం అమానుషత్వం దేశమంతా విశ్వరూపందాల్చి విలయతాండవం చేస్తున్నయ్.

ఈ విపత్కర పరిస్థితుల్లో నీతివంతమైన రాజకీయ బ్రహ్మాస్త్రాన్ని ధరించి, మనదేశ సమగ్రతను సార్వభౌమాధికారాన్ని సంరక్షించుకోవడంకోసం, సర్వజనుల శ్రేయస్సుకోరే సంపూర్ణ ప్రజాస్వామ్యాన్ని స్థాపించడంకోసం కంకణబద్ధులయ్యే దేశ భక్తులైన స్త్రీపురుషులందరికీ స్వాగతం పలుకుతున్నాం.

## ప్రవేశపత్రం

1) పేరు.............................................2) వయసు ...........

3) చిరునామా....................................................................

.........................................................................................

........................................... ఫోన్ ......................................

4) విద్యార్హత ......................................................................

5) వృత్తి ................................ 6) ఆదాయం ......................

7) రాజకీయ అనుభవముందా? ...............................................

8) ఏ సంఘంలో పనిచేస్తున్నారు? .........................................

9) తెలుగు అనర్గళంగా మాట్లాడగలరా? ..................................

10) నాయకత్వ వివరాలు ....................................................

.........................................................................................

పై వివరాలు యదార్థమని భారతమాతపై ప్రమాణంచేస్తూ!

సంతకం.........................................

వివరాలు పంపవలసిన చిరునామా : **భారత రాజకీయ పాఠశాల,** C/o అందరికి ఆయుర్వేదం, ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5, జవహర్‌కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 33



సోంపు, చక్కెర సమంగా కలిపిన పొడి 10గ్రా, తింటుంటే తలతిరగడం తగ్గుతుంది

# ఇంగ్లీషు ఎంగిలితో భారతదేశం బాగుపడగలదా?-2



## 'ఆంగ్లం సమృద్ధమైన భాష' అనేమాట నిజమేనా?

మనదేశంలో పుట్టి మన భాషలగురించి పరిశోధన చేయకుండా చిన్నతనం నుండి ఇంగ్లీష్‌భాషా వ్యామోహాన్ని బాగా వంటబట్టించుకొని ఆ భాషలో అనర్గళంగా మాట్లాడటం, ఆభాషలోనే గ్రంధాలు రచించి ప్రఖ్యాతి గాంచిన భారతీయ ఆంగ్లమేధావులంతా, ఆంగ్ల భాష ఎంతో సమృద్ధవంతమైన సమర్ధవంతమైన భాషని, ఆ భాషను నేర్చుకోవడంద్వారా భారతజాతి కూడా సమృద్ధవంతంగా సమర్ధవంతంగా ఎదగవచ్చని బల్ల గుద్ది వాదిస్తున్నారు. వీరి తర్కంలో ఎంత వాస్తవికత వుందో విశ్లేషణాత్మకంగా తెలుసుకుందాం.

## 'సమృద్ధమైనభాష' - అంటే ఏమిటి?

అనేక భాషలపైన విస్తృతంగా పరిశోధనలు గావించిన భాషాశాస్త్రవేత్తల అంచనా ప్రకారం ఏ భాషలోనైతే అత్యధికమైన శబ్దసంపద చిరకాలంగా నిలిచివుంటుందో, ఏ భాషలో అన్ని శాస్త్రాలకు సంబంధించిన విజ్ఞానగ్రంధాలు అధికంగా వ్రాయబడి కాలపరీక్షకు నిలబడివుంటాయో అలాంటి భాషనే 'సమృద్ధమైనభాష' అని పరిగణించబడుతుంది.

ఆంగ్లంలో చాలా తక్కువ అక్షరాలు, చాలాచాలా తక్కువ శబ్దాలు మాత్రమే ఉన్నయ్. ఆంగ్లంలో రచింపబడిన శాస్త్రసాంకేతికరంగాలకు సంబంధించిన విజ్ఞానగ్రంధాల సంఖ్య కూడా అల్పమే. 2009వ సంవత్సరం వరకు ఆంగ్లంలో కేవలం 65 వేల మూల శబ్దాలు మాత్రమే ఉన్నయ్. అయితే ఆంగ్ల నిఘంటువులు పరిశీలించే భారతీయ ఆంగ్ల మేధావులు ఆ నిఘంటువుల ప్రకారం రెండున్నర లక్షల శబ్దాలున్నాయని వాదిస్తారు.

అది సత్యంకాదు. ఆంగ్లమూలశబ్దాలు 65 వేలు మాత్రమే. మిగతా ఒకలక్షా ఎనభై అయిదువేల శబ్దాలను లాటిన్, ఫ్రెంచ్, జర్మన్, డచ్, పోర్చుగీస్, హిందీ, సంస్కృతంవంటి ఇతర భాషలనుండి సేకరించుకొని ఆంగ్లంలో కలుపుకోవడం జరిగింది. ఈ విధంగా అతి తక్కువ మూలశబ్దాలను కలిగివున్న ఆంగ్లభాష ఏ విధంగా సమృద్ధభాష అనబడుతుందో ఆ మేధావులే తేల్చిచెప్పాలి.

ఓ ప్రియమైన భారతీయులారా! గత సంచికలో, ఇంగ్లీష్ వారు రెండువందలేండ్లు మన జాతిని ఎలా నాశనంచేశారో వారు మనదేశాన్ని ఎంత ఘోరంగా ఛిన్నాభిన్నంచేసినాకూడా స్వాతంత్ర్యానంతరం మనం వారి ఇంగ్లీష్‌భాషను సంస్కృతిని వదలకుండా ఆ ఇంగ్లీషే ఎంతో గొప్పదని ఇంగ్లీషును మించిన భాష ప్రపంచంలోనే మరొకటి లేదనే పరదాస్యబుద్ధితో దేశంనిండా ఇంగ్లీషువిషాన్ని ఎలా నింపుకున్నామో వివరించడం జరిగింది. దాంతోపాటు ఇంగ్లీష్ అనేది ప్రపంచభాష కానేకాదని అతికొద్ది మంది ప్రజలు మాట్లాడే భాష మాత్రమేనని కూడా చెప్పుకున్నాం. ఆ తరువాత కథ చదవండి.



## ఆంగ్లం ఇంగ్లాండ్‌లో - ఎప్పుడు పుట్టింది?

ఆంగ్లభాష మొట్టమొదటగా ఆవిర్భవించిన దేశం ఇంగ్లాండ్. ఇప్పటికి ఆంగ్లభాష పుట్టి 1500 సం.లు మాత్రమే అయింది. అంతకుముందు ఇంగ్లాండ్‌దేశంలో లాటిన్‌భాషలోనే వ్రాయడం చదవడం మాట్లాడటం జరిగేది.

ఆంగ్లంపుట్టిన కొత్తల్లో అప్పటికే లాటిన్ మాట్లాడే ఇంగ్లాండ్ ప్రజలంతా ఆంగ్లం మాట్లాడే వారిని పిచ్చివాళ్ళని పనికిమాలినవాళ్ళని అతిహీనంగా గేలిచేసేవారు. కాని ఈనాడు మనం మాత్రం ఆభాషను నెత్తినపెట్టుకొని ఆరాధిస్తూ జీవితంనిండా నింపుకొని, ఆంగ్లంకంటే కోటి రెట్లు ఉన్నతమైన దేశీయభాషలను చులకన చేసుకుంటున్నాం. అదెలాగో గమనిద్దాం.

## సంస్కృతం, హిందీభాషల్లో - సంపూర్ణ సమృద్ధత

మన భారతదేశంలో 22 సంపూర్ణ భాషలు, అలాగే 3280 వాడుక భాషలు ఉన్నయ్. ప్రపంచంలోని ఏ దేశంలోనూ ఇన్ని సంపూర్ణభాషలు, ఇన్ని ఉపభాషలులేవు. మనదేశంలో ఎన్నోతరాలుగా మనుగడలోవున్న సంపూర్ణ భాషలకు, వాడుక భాషలకు మూలం ప్రేరణ స్ఫూర్తి సంస్కృత భాషేనని, ఆ కారణంగానే 'జనని సంస్కృతంబు ఎల్ల భాషలకును' అనే నానుడి పుట్టిందని భాషాశాస్త్రవేత్తలు తెలియజేస్తున్నారు.

అలాంటి సంస్కృతభాషలోని మూలధాతువులతో ఉత్పన్నమయ్యే శబ్దాలు ఎన్ని కోట్లువుంటాయో ఇంతవరకూ ఎవరూ లెక్కించలేకపోయారు. అది ఎప్పటికీ ఏ భాషాశాస్త్రవేత్తలకు కూడా సాధ్యంకాని విషయమే. అందుకే సంస్కృతభాషను మరణంలేని 'అమరభాష' అని ప్రాచీన భారతీయ మహర్షులు ఎలుగెత్తిచాటారు.

దాని తరువాత సంస్కృతభాషాప్రేరణతో ఆవిర్భవించిన హిందీభాషలోను దాని ఉపభాషల్లోనూ ఉన్న మూలశబ్దాలను లెక్కిస్తే 60 లక్షలకు పైగా ఉన్నాయని హిందీభాషాశాస్త్రవేత్తలు నిరూపిస్తున్నారు.

ఈ వాస్తవాలను పరిగణనలోకి తీసుకొని విశ్లేషించుకుంటే కోట్లాదిశబ్దసంపదున్న సంస్కృతభాషను లేదా లక్షలాది శబ్దసంపదున్న హిందీభాషను సమృద్ధమైన భాషలుగా లెక్కించకుండా, కేవలం వేలమూలశబ్దాలు మాత్రమే కలిగిన ఆంగ్లభాషను సమృద్ధభాషగా ఎలా భావిస్తున్నారో ఎందుకు భావిస్తున్నారో, ఇంతటి పరభాషా దాస్యరికానికి ఎందుకు దిగజారుతున్నారో, అలా దిగజారేవారు రోజురోజుకూ మన దేశంలో ఎందుకు పెరిగిపోతున్నారో ఈ పెరుగుదలను ఎలా అరికట్టాలో దేశప్రేమికులంతా యుద్ధప్రాతిపదికపైన ఆలోచించితీరాలి. లేకుంటే ఈ ఆంగ్లభాషావ్యామోహితులు తామరతంపరలుగా పెరిగిపోయి దేశీయభాషలు, ఆ భాషల్లో రచింపబడిన లక్షలాది గ్రంథాల్లోని భారతజాతీయ మహోన్నత విజ్ఞానసంపద భావితరాలకు పూర్తిగా దూరమై చివరకు ఇండియాదేశం ఇంగ్లాండ్‌దేశంగా పరిణమించే ప్రమాదం ముంచుకురాకతప్పదు.

(వచ్చే సంచికలో... 'ప్రపంచంలో ఆంగ్లమొక్కటే శాస్త్రవైజ్ఞానిక సాంకేతికభాష' అనే తర్కం నిజమోకాదో శాస్త్రీయదృక్కోణంలో తెలుసుకుందాం)





సోంపు 5గ్రా, ఉప్పు 3గ్రా, కప్పు వేడినీటితో 2పూటలా తాగుతుంటే నిద్రమత్తు దిగుతుంది




# భర్తకంటే భార్య చిన్నదిగా ఎందుకుండాలి?-9

## స్త్రీపురుషుల - యౌవనవికాసాలలో తేడాలు

స్త్రీపురుషుల్లో పురుషులకన్నా రెండుమూడేళ్ళ ముందుగానే స్త్రీలలో యౌవనవికాసం కలుగుతుంది. అలా వికాసం జరిగినప్పటినుండి స్త్రీలు సంయోగంలో పాల్గొనగల శక్తిసామర్థ్యాలను కలిగివుంటారు. పురుషుల్లో స్త్రీలకన్నా రెండుమూడేళ్ళ ఆలస్యంగా మాత్రమే యౌవనవికాసం కలుగుతుంది. అలా వికాసం జరిగినాకూడా వారిలో పూర్తిగా శారీరకదారుఢ్యం ఏర్ప డదు కాబట్టి, ఇరవైయేండ్లవరకు పురుషుల సర్వాంగాలు అభివృద్ధి చెందుతూనే ఉంటయ్. కాబట్టి పురుషులు ఇరవైయేండ్లు దాటిన తరువాత మాత్రమే సంయోగంలో పాల్గొనగల సంపూర్ణ యౌవనశక్తిని పొందగలుగుతారు.

అంటే స్త్రీలు పదహారేండ్ల ప్రాయం తరువాత పురుషులు ఇరవైయేండ్ల వయసు తరువాత మాత్రమే సంయోగంలో పాల్గొనడానికి తగిన శారీరక అర్హత పొందగలుగుతారని అర్థం. దీన్నిబట్టి స్త్రీపురుషుల వివాహవయసుల్లో స్త్రీకన్నా పురుషుల వయసు కనీసం నాలుగేండ్లు ఎక్కువగా వుండాలని అర్థమౌతుంది.

## స్త్రీపురుషుల - యౌవనచరమాంకంలో భేదాలు

ప్రియపాఠకులారా! గతఎనిమిది మాసాలనుండి వరుసగా స్త్రీపురుష సంబంధమైన శరీరరహస్యాలను మానవ జీవనసంబంధమైన దాంప త్యరహస్యాలను చెప్పడం జరుగు తుంది. మన ప్రాచీన విజ్ఞానవేత్తలైన మహర్షులు భారతీయ కుటుంబ వ్యవస్థ పదికాలాలపాటు పదిలంగా కొనసాగడంకోసం సమాజంలో ఏ ఒడిదొడుకులు రాకుండా ఉండటం కోసం బలమైన జాతినిర్మాణంకోసం స్త్రీపురుషుల భేదాల గురించి, వారి కలయికలో పాటించవలసిన నిబం ధనల గురించి ఎంతో లోతుగా అధ్య యనంచేసి ఈ జీవనరహస్యాలను మనకందించారు. వారి మాటలను బాటను అనుసరిద్దాం.

ప్రియపాఠకులారా! పైన తెలిపినట్లు స్త్రీపురుషుల యౌవనవికాసంలో తేడా ఏ విధంగావుందో వారి యౌవనచరమాంకదశల్లో కూడా అదేవిధంగా తేడా కనిపిస్తుంది. సాధారణంగా స్త్రీలకు యాభైనుండి అరవైయేండ్ల మధ్య లోను, పురుషులకు అరవైనుండి డెబ్భై యేండ్లమధ్యలోను పరస్పర సంయో గంపట్ల ఆసక్తి, శారీరకశక్తి క్రమక్రమం గా అంత్యదశకు చేరుకుంటయ్.



స్త్రీలకు యాభైయేండ్ల వయసు వచ్చేసరికి మనువళ్ళు మనుమరాండ్రు, కూతుళ్ళు కోడళ్ళు, కొడుకులు అల్లుళ్ళు మొదలైన వారికి సంబంధించిన బాధ్యతలు అనుబంధాలు పెరిగిపోవడమేకాక శారీరకంగా కూడా అనారోగ్యసమస్యలు మొదలై క్రమక్రమంగా అరవైయేండ్లలోపు ఏదోఒక దశలో దాంపత్యసౌఖ్యానికి సంబంధించిన ఆలోచనలు వాంఛలు తగ్గిపోతయ్.

అదేవిధంగా పురుషులకు అరవైయేండ్ల వయసు వచ్చేసరికి వృత్తినుండి లేదా ఉద్యోగంనుండి విముక్తులైవుంటారు. అయితే అప్పటికే ఎక్కువమంది పురుషులకు రక్తపోటు మధుమేహం, మోకాళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పులు, శరీరం ముడతలుపడి వేలపడిపోవడం, సంధులు పట్టుతప్పడంవంటి అనారోగ్యసమస్యలు పుట్టి క్రమ క్రమంగా డెబ్భైయేండ్లలోపు ఏదోఒక దశలో రతిపట్ల ఆసక్తిని కోల్పోవడం జరుగు తుంది. ఈ వ్యత్యాసాలు స్త్రీపురుషులందరిలో ఒకేవిధంగా వుండవు. వారివారి అల వాట్లనుబట్టి, పుట్టుకతీరునుబట్టి నాలుగైదేండ్లు అటుఇటుగా వుంటయ్.



సోంపుపొడి 5గ్రా, చక్కెర 5గ్రా, మంచినీటితో నిద్రించేముందు తింటుంటే దృష్టి పెరుగుతుంది

## భర్తకన్నా భార్య - చిన్నదిగా ఉండాలనడంలో అంతరార్థం



పైన తెలిపిన విధంగా సృష్టిలోనే సహజంగా ఏర్పడిన స్త్రీపురుషుల యౌవన వికాసభేదాలు, వారి యౌవనచరమాంక దశల్లోని భేదాలు పరికించి చూస్తే భర్తకన్నా భార్య కనీసం నాలుగేళ్ళు చిన్నదిగా ఉండాలని స్పష్టమౌతుంది.

స్త్రీపురుషుల యౌవనవికాసంలో స్త్రీలు పదహారేండ్లకే యౌవనపూర్ణత్వాన్ని పొందినప్పుడు ఆమెకు అదే వయసుగల పురుషుడితో వివాహం జరిపితే అప్పటికింకా పూర్ణయౌవన శక్తినిపొందని పురుషుడు ఆమెతో సంసారం కొనసాగిస్తే అతడు పాతికేళ్ళు నిండకముందే అనారోగ్యవంతుడై అల్పాయుష్కుడౌతాడు. అందువల్ల పురుషులు 20 యేండ్లు వచ్చేవరకు దేహపటుత్వాన్ని సాధించుకొని ఆ తరువాత తమకంటే నాలు గేండ్లు చిన్నదైన స్త్రీని వివాహమాడి సుఖంగా జీవించవచ్చని మహర్షులు తెలియజేశారు.

అదేవిధంగా అరవైయేండ్లలోపు స్త్రీలకు డెబ్బైయేండ్లలోపు పురుషులకు ధాతుశక్తి తగ్గిపోయి రతివాంఛలు అణగారిపోతయ్ కాబట్టి ఆ ఇద్దరి వయసుల్లో అయిదునుండి పదేండ్ల వయసు తేడావుండాలని ప్రాచీనశాస్త్రవేత్తలు పేర్కొన్నారు.

ఇలాకాకుండా ఇద్దరి వయసు సమంగావుంటే స్త్రీలలో వాంఛలు ముందుగా తగ్గిపోయి పురుషుల్లో ఇంకా తగ్గకుండా వుంటే ఆ పరిస్థితి పురుషుల చెడుధోరణులకు కారణమౌతుంది. అందుకే కుటుంబభద్రత కోసం ఆ ఇరువురిమధ్య వయోభేదం వుండితీరాలని కామశాస్త్రవిజ్ఞానవేత్తలు తమ రచనల్లో ఎలుగెత్తి చాటిచెప్పారు.

## వివాహవయసులో స్త్రీపురుషుల మధ్య - ఎంత తేడావుండాలి?

ఈ విషయంలో అనేకమంది శాస్త్రకారులు వేరువేరు అభిప్రాయాలను వెలిబుచ్చడం జరిగింది. పురుషునికన్నా స్త్రీ వయసు కనీసం మూడేళ్ళయినా తక్కువగా వుండాలని వాత్స్యాయనుడు, మూడునుండి పన్నెండేళ్ళ వయోభేదముండవచ్చని 'మానవధర్మచంద్రిక', ఏడేండ్ల వయసు తేడా వుండాలని ఆంగ్లశాస్త్రవేత్తలు సూచించారు.

అయితే ఈనాటి ఆధునిక జీవనవిధానాన్నిబట్టి పురుషుడు తనకన్నా మూడునాలుగేండ్లు చిన్నదిగావున్న స్త్రీని వివాహ మాడవచ్చని చెప్పవచ్చు. సృష్టిలోనే సహజంగా ఏర్పడిన స్త్రీపురుషుల యౌవనవికాస, చరమాంక భేదాలనుబట్టి పెద్దలు సూచించిన ఈ యౌవనరహస్యాలను అర్థంచేసుకొని ఆచరించి ఆనందంగా జీవించుదురుగాక. సశేషం!



## గర్భాశయంలో గడ్డలు తగ్గిన - అనుభవం

శ్రీయుత ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరిగారికి నమస్కరించి వ్రాయునది! నేను గత రెండు సంవత్సరాల నుండి గర్భాశయంలో ఫైబ్రాయిడ్స్‌తో బాధపడుతూ ఎన్నో మందులు వాడి ఆపరేషన్ కూడా చేయించుకున్నా కూడా ఫలితం లేకుండాపోయింది. ఎన్ని డబ్బులు ఖర్చుపెట్టినా ఫలితంలేకుండాపోయింది. టి.విలో ప్రసారంచేసిన మన ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానం కార్యక్రమంలో మీరు సూచించిన విధంగా చాలా సులభంగా నా సమస్యను పరిష్కరించుకున్నాను. కలబంద మరియు గోతీర్థం లోనికి సేవించడంవల్ల ఎంతో సులువుగా, ఎన్నోరోజులనుండి నన్ను బాధిస్తున్న సమస్య నుండి విముక్తిపొందానని తెలుపడానికి ఎంతో సంతోషిస్తున్నాను. మన ఇంటిచుట్టూ పెరిగే మొక్కల్లోని ఔషధగుణాల గురించి, వాటిద్వారా మన సమస్యలను ఎలా పరిష్కరించుకోవాలో సూచిస్తున్న మన 'అందరికి ఆయుర్వేదం' పత్రిక నేను క్రమంతప్పకుండా ప్రతీనెలా చదువుతున్నాను. ఇంతటి మేలుచేసిన మీకు నేను చాలా కృతజ్ఞురాలిని.

శ్రీమతి సుందరి, పాల్వంచ, ఖమ్మం జిల్లా



సోంపుపొడి 3గ్రా, చక్కెర 5గ్రా, ఆవునెయ్యి 10గ్రా, తింటుంటే జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది

# తులశమ్మ! తులశమ్మ! తులశమ్మా! నిన్ను తులదూయగలవారు ఎవరమ్మా?-3



డా॥ బిల్బూరి జ్ఞానేశ్వరి,
బి.ఎ.ఎం.ఎస్

## తులసితో - తలనొప్పిని తగ్గించండి

తలనొప్పి కొద్దికొద్దిగా మొదలౌతుండగానే వెంటనే తులసిమొక్క వద్దకు పోయి హృదయపూర్వకంగా నమస్కరించి ఆ మొక్కనుండి అయిదుదళాలను తీసుకోండి. వాటిలో మూడుదళాలను నోట్లో వేసుకొని చప్పరిస్తూ మిగిలిన రెండు దళాలను కొంచెం నలిపి బాగా వాసన చూస్తుండండి. అంతే తలనొప్పి అతిత్వరగా తగ్గిపోతుంది.

## స్పృహతప్పిన వారిని-తులసితో లేపండి



తులసిచెట్టును ప్రార్థించి పదిపదిహేను ఆకులు తీసుకొని కొద్దిగా నీరు కలిపి ముద్దలాగా నూరండి. ఆ ముద్దను పలుచని నూలుబట్టలో వేసి పిండి రసంతీయండి. ఆ రసంలో చిటికెడు సైంధవలవణంపొడి కలిపి కరిగిన తరువాత అందులో దూదిముంచి రెండు ముక్కురంధ్రాల్లో మూడుమూడుచుక్కలు వేస్తేచాలు. ఎంతగాఢంగా స్పృహతప్పి ఉన్నాకూడా వెంటనే తెలివస్తుంది.

## తులసితో - కడుపునొప్పిని తగ్గించండి

మనింట్లో వేసుకున్న తులసిమొక్కలనుండి గింజలు వచ్చినప్పుడు వాటిని తీసి ఆరబెట్టి నిలవజేసివుంచుకోండి. ఆ గింజల్ని మెత్తగా దంచి జల్లించిన పొడి 3గ్రా, పటికబెల్లం పొడి 6గ్రా, కలిపి రెండుపూటలా ఉదయం సాయంత్రం కొంచెం మంచినీటితో లోపలికి సేవిస్తుంటే పొట్టఉబ్బరం, తీవ్రమైన కడుపునొప్పి తగ్గిపోతయ్.

## తులసితో-నీళ్ళ, జిగటవిరేచనాలను అరికట్టండి

తులశాకులను దంచి బట్టలోవేసి పిండి తీసిన రసం 20గ్రా, మోతాదుగా తీసుకొని అందులో జాజికాయపొడి చిటికెడు మాత్రమే కలిపి రోజూ వ్యాధి తీవ్రతనుబట్టి రెండు లేదా మూడుసార్లు సేవిస్తుంటే ఆగకుండా అయ్యే నీళ్ళ విరేచనాలు మరియు బంకబంకగా అయ్యే జిగటవిరేచనాలు కూడా హరించిపోతయ్.

## తులసితో - ఆయాసాన్ని అంతంచేయండి

తులసిచూర్ణం, కచ్చూరాలపొడి, తామరదుంపపొడి, తిప్పతీగపొడి, దాల్చినచెక్కపొడి, తుంగగడ్డలపొడి, పుష్కరమూలంపొడి, నేలఉసిరికచూర్ణం, ఏలకులచూర్ణం, పిప్పళ్ళపొడి, సొంఠిపొడి, నల్లఅగరుపొడి, ఒక్కొక్కటి 100గ్రా, ప్రమాణంగా తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి చివరలో పచ్చకర్పూరంపొడి 25గ్రా, వేసి కలిపి ఈ మొత్తం చూర్ణానికి రెండురెట్లు ఎక్కువగా పటికబెల్లం పొడి కలిపి నిలవజేసుకోవాలి.

పూటకు 5గ్రా, మోతాదుగా ఈ చూర్ణాన్ని రెండు పూటలా గోరువెచ్చని నీటితో సేవిస్తుంటే అతిశీఘ్రంగా అన్ని రకాల దగ్గులు, ఆయాస ఉబ్బసరోగాలు అంతమైపోతయ్.

## తులసితో - ఉబ్బసరోగాన్ని తరమండి

తులసిదళాలు 100గ్రా, తానికాయబెరడు 200గ్రా, తీసుకొని ఒకలీటర్ మంచినీళ్ళల్లో కలిపి ఒకరోజంతా నానబెట్టాలి. ఆ తరువాత ఆ పాత్రను పొయ్యిమీదపెట్టి పావులీటర్ కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ కషాయాన్ని పూటకు రెండుమూడు చెంచాల మోతాదుగా మూడుపూటలా సేవిస్తూ ఆహారనియమాలు పాటిస్తుంటే ఉబ్బసరోగం పూర్తిగా హరించిపోతుంది.



## తులసితో - దగ్గుమాత్రలు

తులసిపూలను అనగా వెన్నులను తీసుకొని సమతూకంగా అల్లంరసంతో కలిపి బాగా గుజ్జులాగా తయారయ్యే వరకు నూరండి. తరువాత ఆ గుజ్జును శనగగింజంత ప్రమాణంగా గోలీలుకట్టి పళ్ళెంలో వేసి నీడలో బాగా గాలితగిలే చోట పూర్తిగా ఎండబెట్టి నిలవజేయండి. పూటకు ఒకమాత్ర చొప్పున అవసరాన్నిబట్టి రెండులేదా మూడుపూటలా గోరు వెచ్చని నీటితో లోనికి సేవిస్తుంటే దగ్గు హరించిపోతుంది.

## తులసితో-గొంతుకఫాన్ని కరిగించండి

గొంతులో అధికకఫం అడ్డుపడిపోయి ఊపిరాడక పిల్లికూతలు వస్తూ దాంతోపాటు దగ్గు కూడా తెరలుతెరలుగా వస్తూ ఇబ్బందిపడుతున్న సమయంలో తులశాకు చూర్ణం 5గ్రా, అడ్డసరం ఆకు 5గ్రా, తేనె 10గ్రా, బాగా కలిపి కొద్దికొద్దిగా నాలుకతో అద్దుకొని చప్పరించి మింగుతుంటే గొంతులో కలిగిన కఫసమస్యలన్నీ హరించిపోతయ్.

## తులసితో - ప్లీహారోగాన్ని పోగొట్టండి

ఉదరంలో ప్లీహం చెడిపోయి ఎడమవైపు పొట్ట ఎత్తుగా పెరిగిన స్థితిలో కృష్ణతులసి ఆకులను దంచితీసిన రసం రెండుచెంచాల మోతాదుగా రెండుపూటలా తాగుతుండాలి. ఈ చిన్న ప్రయోగంతోనే ప్లీహవాపు తగ్గిపోయి చక్కని ఆరోగ్యం సిద్ధిస్తుంది. ఇదే వ్యాధి పిల్లలకొస్తే పై మోతాదులో సగం తగ్గించి వాడటంవల్ల వారికి కూడా ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

## తులసితో-చర్మరోగాలను పోగొట్టండి

కృష్ణతులసిఆకులు, నిమ్మపండురసం కలిపి మెత్తగా నూరి ఆ గుజ్జును రెండుపూటలా పైన పట్టిస్తుంటే ఎంతో



కాలంనుండి వేధించే గజ్జి, చిడుము, తామర, దురదలు మొదలైన చర్మసమస్యలు అతిసులువుగా హరించిపోతయ్.

## తులసితో-శోభి(సిబ్బెం)మచ్చలను పోగొట్టండి

తెల్లని శోభిమచ్చలతో బాధపడేవారు తులసిఆకులు, హారతికర్పూరం కలిపి మెత్తగానూరి నిద్రించేముందు శోభి మచ్చలపైన పట్టించి ఉదయం స్నానంచేసేటప్పుడు కడుగుతుండాలి. రోజూ క్రమం తప్పకుండా రెండుమూడు వారాలు ఈ విధానాన్ని ఆచరిస్తే శోభిమచ్చలు శరీరంలో కలిసిపోతయ్.

## తులసితో - బొల్లిమచ్చలను పోగొట్టండి

భూతులసి మొక్కలను సమూలంగా తెచ్చి దంచి జల్లించిన పొడి 100గ్రా, వావిలివేళ్ళ పై బెరడుపొడి 100గ్రా, సొంఠిపొడి 100గ్రా, పిప్పళ్ళపొడి 100గ్రా, మిరియాలపొడి 100గ్రా, కలిపి నిలవజేసుకోవాలి.

రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు తగినంత చూర్ణాన్ని తీసుకొని నల్లనువ్వులనూనెతో కలిపి మెత్తగానూరి ఆ గుజ్జును తెల్లమచ్చలపైన పట్టించి ఉంచాలి. ఉదయం సున్నిపిండితో రుద్ది స్నానంచేస్తుంటే బొల్లిమచ్చలు శరీరంలో కలిసిపోతయ్.





అరకప్పు గోరువెచ్చని సోంపుకషాయంలో
తేనె 10గ్రా, కలిపి తాగుతుంటే దగ్గు తగ్గుతుంది



# ఆరోగ్యానికి - అరటిచెట్టు

## సెగరోగములకు - అరటిదుంప

సెగరోగంగలవారితో సంయోగం జరపడంవల్లగాని సెగరోగమున్నవారు మూత్రంపోసినచోట మరొకరు మూత్రం పోయడంవల్లగాని ఈ వ్యాధి సంక్రమిస్తుంది. ఇందులో తెల్ల సెగ,పచ్చసెగ, ఎర్రసెగ అనేరకాలున్నయ్. మర్మాంగంనుండి తెల్లని ద్రవం చుక్కలుచుక్కలుగా బాధతో స్రవించే వ్యాధిని తెల్లసెగఅని, ఎర్రనిద్రవం బొట్లుబొట్లుగా తీవ్రమైన మంటతో స్రవించేవ్యాధిని ఎర్రసెగఅని, పసుపుపచ్చని ద్రవం చుక్కలు చుక్కలుగా చురుకుతో స్రవించే వ్యాధిని పచ్చసెగ అని అంటారు. ఈవ్యాధిసోకినవారి శరీరం అతివేడిగా ఉంటుంది.

ఈ సమస్యకు అరటిచెట్టుదుంపను తెచ్చి కడిగి ముక్కలుచేసి దంచి బట్టలోవేసి పిండిన రసం 25గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 25గ్రా, కలిపి ఉదయసాయంత్రవేళల్లో సేవిస్తుంటే రెండుమూడువారాల్లో పైన తెలిపిన అన్నిరకాల సెగరోగాలు శమించిపోతయ్.

## నీళ్ళవిరేచనాలకు - అరటిపండు

చాలాకాలంపాటు అజీర్ణసమస్యతో బాధపడేవారికి ప్రేవుల్లో నిలవున్న అజీర్ణపదార్థమంతా ఒక్కసారిగా నీళ్ళవిరేచనాల రూపంలో బయటకుపోవడం జరుగుతుంది. ఈ సమస్యగలవారు పండిన ఒక అరటిపండును పై తోలు తీసివేసి కొద్దికొద్దిగా పటికబెల్లంపొడితో ఆ అరటిపండును అద్దుకొని మూడుపూటలా తింటుంటే నీళ్ళవిరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

## మొలగజ్జికి - అరటిపండుతొక్క

మొలపైన చీరను గట్టిగా కట్టుకోవడంవల్ల స్త్రీలకు, పంచలు లేదా ప్యాంట్లు బిగించి కట్టడంవల్ల పురుషులకు మొలపైన వాతలలాగా గీతలుపడి క్రమంగా అది చర్మవ్యాధిగా పరిణమిస్తుంది. ఈ సమస్యగలవారు అరటిపండు పై తొక్కను తీసుకొని గజ్జిపైన పరచి ఊడిపోకుండా గుడ్డకట్టుకొని రాత్రంతా ఉంచి ఉదయం తీసివేస్తుండాలి. ఈ విధంగా నాలుగైదు కట్లు కట్టేటప్పటికి మొలగజ్జి తగ్గిపోతుంది.



## సెగగడ్డలకు - అరటిపండు

శరీరంపైన తరచుగా కురుపులు, సెగగడ్డలు వస్తున్నవారు తమ శరీరంలో రక్తం శుద్ధిగాలేదని తెలుసుకొని చెప్పబోయే ప్రయోగాన్ని ఆచరించాలి. ఒక చక్కెరకేళి అరటి పండు తీసుకొని తోలు తీసివేసి లోపలిపండుకు మధ్యలో గాడిచేసి అందులో నాలుగుచుక్కలు మంచి గంధంనూనె వేసి ఆ పండును తినాలి. ఒకవేళ మంచిగంధంనూనె లభించనివారు రోజూ రెండుపూటలా రెండు చక్కెరకేళి అరటి పండ్లుగాని మామూలు అరటిపండ్లుగాని అరగ్లాసు పాలతో కలిపి మెత్తగా పిసికి సేవించవచ్చు.

ఈ విధంగా రోజూ ఈ ప్రయోగాల్లో ఏదో ఒకటి చేస్తుంటే రక్తశుద్ధి జరిగి చర్మంమీద తరచుగా పుట్టే కురుపులు, సెగగడ్డలు, మొటిమలు మొదలైనవి హరించిపోతయ్.

## భయంకర వ్రణాలకు - అరటికాయ

ఒక పచ్చిఅరటికాయను తీసుకొని దాన్ని మంచినీటిలో వేసి అదిమెత్తగా అయ్యేవరకు ఉడకబెట్టి ఒక మోతాదుగా ఒకపూట తినాలి. ఈ విధంగా రోజూ రెండు పూటలా ఒక పచ్చి అరటికాయను ఉడకబెట్టి తింటుండాలి. దీంతోపాటు రాగులతో జావకాచి అందులో మజ్జిగగాని పాలుగాని కలుపుకొని ఆహారంగా సేవిస్తుంటే వ్రణాలు హరిస్తయ్.



కప్పు సోంపుకషాయంలో సైంధవలవణం 2గ్రా, కలిపి తాగుతుంటే గుండెనొప్పి తగ్గుతుంది

## అతిమూత్ర సమస్యకు - అరటిదుంప

అరటిదుంపను ముక్కలుగా తరిగి ఎండబెట్టి దంచి జల్లించిన చూర్ణం 100గ్రా, తీసుకొని అందులో మిరియాల పొడి 15గ్రా, కలిపి నిలవజేసుకొని రెండుపూటలా 3గ్రా, పొడి ని ఒకచెంచా తేనెతోగాని లేదా ఒక కప్పు మంచినీటితోగాని సేవిస్తుంటే అతిమూత్రం హరిస్తుంది.

## సెగగడ్డలకు - అరటిపండు లేపనం

మెత్తగా పండిన అరటిపండుగుజ్జులో తవాక్షీరిచూర్ణం 5గ్రా, కలిపి మెత్తగానూరి సెగగడ్డలపైన పట్టులాగా వేసి దూది అంటించి గుడ్డతో కట్టు కట్టుకోవాలి. దీనివల్ల రాయిలాగా ఉన్న గడ్డలు మెత్తబడి త్వరగా పక్వమై పగిలి మానిపోతయ్.

## రక్త, జిగట విరేచనాలకు - అరటిపూవు

అరటిపూలరసం 50గ్రా, పెరుగు 100గ్రా, కలిపి పూట కొక మోతాదుగా రెండుపూటలా సేవిస్తూ చప్పిడి పథ్యాన్ని పాటించాలి. దీనివల్ల ఎంతోకాలం నుండి వేధించే రక్తవిరేచ నాలు, బంకపడే జిగటవిరేచనాలు తగ్గిపోతయ్.

## ఎర్రబట్టవ్యాధికి - అరటిపండ్లు

చక్కెరకేళి అరటిపండ్లుగాని అవి దొరక్కపోతే మామూలు అరటిపండ్లుగాని బాగా మగ్గినవి రెండు తీసుకొని వాటిని ముక్కలుచేసి అందులో పేరినెయ్యి 30గ్రా, కలిపి మెత్తగా పిసికి పూటకొక మోతాదుగా రెండుపూటలా తిం టుంటే క్రమంగా ఎర్రబట్టవ్యాధి తగ్గిపోతుంది.

## పిల్లల అజీర్ణానికి - లేత అరటికాయ



పచ్చిగాఉన్న లేత అరటికాయ తెచ్చి ముక్కలుచేసి ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకోవాలి.

పిల్లల వయసునుబట్టి ఈ చూర్ణం 1 నుండి 3 చిటికెల మోతాదుగా కొంచెం నీటితో కలిపి పిల్లలకు తినిపిస్తుంటే పిల్ల ల అజీర్ణం తగ్గిపోతుంది.

## పులిత్రేన్పులకు - ముదిరిన అరటికాయ

ముదిరిన పచ్చి అరటికాయను ముక్కలుచేసి ఆరబె ట్టి దంచి జల్లించి కొంచెం నీటితో కలిపి పిసికి బిళ్ళలుజేసి ఎండబెట్టి నిలవజేసుకోవాలి.

అజీర్ణంతో పులిత్రేన్పులతో అగ్నిమాంద్యంతో బాధ పడేవారు రోజూ ఒకటిరెండు ముక్కలను తింటుంటే ఆ సమస్య తొలగిపోతుంది.

## రక్తవిరేచనాలకు - పండిన చక్కెరకేళి

ఒక చక్కెరకేళి అరటిపండును పై తోలు తీసివేసి చిన్నచిన్నముక్కలుచేసి పెట్టుకోవాలి. అందులో పుల్లలులేని పాతచింతపండురసం 10గ్రా, ఉప్పు 5గ్రా, కలిపి రెండుపూ టలా తింటుంటే రక్తవిరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.




లేఖలకు చిరునామా : డా. ఏల్చూరి, అందరికి ఆయుర్వేదం, ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్‌నెం. 5, జవహార్‌నగర్‌కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైద్రాబాద్ - 500033


సోంపుగింజలపప్పు 5గ్రా, తింటుంటే పొట్టభారం తగ్గుతుంది

# మగువలకు మోదుగతో - ముదమైన యోగాలు



## యోని బిగువుకు - మోదుగ

మోదుగపూలు, గుమ్మడిటేకుచెట్టు ఆకు, మద్దిచెట్టు బెరడు ఒక్కొక్కటి 10గ్రా, తీసుకొని మంచినీటితో మెత్తటి గుజ్జులాగానూరి పలుచని బట్టలోవేసి పిండి ఆ రసాన్ని నిద్రించేముందు యోనికి లేపనం చేసుకుంటుంటే క్రమంగా యోని సౌందర్యం పెరుగుతుంది.

(లేదా) మోదుగచెట్టుకాయలు లేదా చిగురాకులు, మేడిపండ్లు, ఒక్కొక్కటి 10గ్రా, తీసుకొని కలిపి నూరి అందులో తేనె 10గ్రా, నువ్వులనూనె 10గ్రా, కలిపి ఆ మెత్తని పదార్థాన్ని యోనికి లేపనం చేసుకుంటున్నా కూడా అది బిగువుగా మారుతుంది.

## మంచి సంతానానికి - మోదుగ

ఎంతోకాలంనుండి సంతానం కలుగక వేదనపడుతున్న స్త్రీలు బహిష్టుస్నానం చేసిన రోజున తమ ప్రాంతంలోని మోదుగచెట్టుకు పూజచేసి దానినుండి ఒక లేత మోదుగాకును తీసుకొచ్చి మెత్తగానూరి గోరువెచ్చని ఆవుపాలతో కలిపి సేవించాలి. ఆ తరువాత భర్తతో కాపురంచేస్తుంటే మోదుగాకు యొక్క అద్భుత ఔషధశక్తివల్ల ఆ స్త్రీకి అత్యంత శక్తిమంతులైన సంతానం కలుగుతుంది.

## ముట్టునొప్పికి - మోదుగగింజలు

బహిష్టుసమయంలో తీవ్రమైన నొప్పితో బాధపడే స్త్రీలు మోదుగగింజల్ని తెచ్చి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితం చేసిన పొడి 3 చిటికెలు, బెల్లం 5గ్రా, తీసుకొని కలిపి దంచి గోలీలుచేసి చప్పరిస్తుంటే అప్పుడే ముట్టునొప్పి తగ్గిపోతుంది.

## స్త్రీల మూత్రబంధానికి - మోదుగపూలు

మోదుగపూలు 5గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 10గ్రా, కలిపి పావులీటర్ మంచినీళ్ళల్లో కలుపుకొని పూటకొక మోతాదుగా రోజూ రెండుమూడుసార్లు తాగుతుంటే మూత్రబంధం విడిపోయి మూత్రం ధారాళంగా వెలువడుతుంది.

## స్త్రీల తెల్లబట్టకు - మోదుగజిగురు

మోదుగచెట్టునుండి జిగురు అనగా బంక తెచ్చి చిన్న ముక్కలుకొట్టి దంచి జల్లించిన పొడి 100గ్రా, పటికబెల్లం పొడి 100గ్రా, కలిపి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని రెండు పూటలా ఉదయంపూట ఏ ఆహారం తీసుకోకముందే 5గ్రా, మోతాదుగా కప్పు మంచినీటితో కలిపి సేవించి ఒకగంట వరకు ఏ ఇతర పదార్థాలను తీసుకోకుండా వుంటే ఎంతో కాలం నుండి వేధించి తెల్లబట్టవ్యాధి హరించిపోతుంది.

## అతిసంభోగశక్తికి - మోదుగవేళ్ళు

మోదుగచెట్టు లేతవేళ్ళను చిన్నచిన్నముక్కలుగా కొట్టి దంచి రసం తీసుకోవాలి. తరువాత ఒక పింగాణిపాత్రలో గోధుమలు పోసి పై రసాన్ని గోధుమలకు పైన ఒక అంగుళంవరకు ఉండేటట్లు కలిపి మూడురోజులపాటు నానబెట్టిన తరువాత తీసి ఎండబెట్టి మెత్తగా విసిరి పిండిచేయాలి.

అందులో తగినంత నెయ్యి, పంచదార కలిపి హల్వాలాగా తయారుచేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా 20గ్రా, మోతాదుగా సేవిస్తుంటే 40రోజుల్లో అపారమైన యౌవనశక్తి, సంభోగపటుత్వం కలుగుతయ్.



సోంపుపొడి 10గ్రా, పటికబెల్లం 10గ్రా, తిని పాలు తాగుతుంటే తల్లిపాలు పెరుగుతయ్




# పురుషులకు మోదుగతో - మగసిరియోగాలు

## వీర్యస్తంభనకు - మోదుగమాడలు

మోదుగమాడలుతెచ్చి నానబెట్టి పై తోలు తీసివేసి లోపలి పప్పును ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేయాలి. అలాగే చింత గింజలను బాగా వేయించి రెండురోజులు నీటిలో నానబెట్టి చేతులతో పిసికి పైతోలు తీసివేసి లోపలి పప్పును మెత్తగా నలగ్గొట్టి ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. అదే విధంగా నల్లతుమ్మగింజలను తెచ్చి దంచి పొడిచేసుకోవాలి.

ఈ మూడింటిని ఒక్కొక్కటి 100గ్రా, చొప్పున తీసు కొని కలిపి పలుచనిబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి ఆ మెత్తని చూర్ణంలో పటికబెల్లంపొడి 300గ్రా, కలిపి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా 5గ్రా, మోతాదుగా మంచినీటితో సేవించి అనుపానంగా గోరువెచ్చని పాలు తాగుతుంటే వీర్యవృద్ధి, వీర్యస్తంభన కలుగుతుంది.

## వీర్యపుష్టికి - మోదుగగింజ

హస్తప్రయోగం, అతిసంభోగంవంటి దురలవాట్లవల్ల వీర్యపుష్టిని కోల్పోయినవారికి ఈప్రయోగంతో పునరుజ్జీవనం.

ఒక్క మోదుగగింజను ఒకరాత్రి నీటిలో నానబెట్టి ఉదయం పైతోలు తీసివేసి ఎండబెట్టి పొడిచేయాలి. ఈ పొడి ఎంత తూకముందో అంతేతూకంగా పంచదార, నువ్వు లపొడి సిద్ధంచేసుకోవాలి. ముందుగా మోదుగగింజపొడిలో పంచదార కలిపి ఆ రెంటినీ బాగా కలిసేలా మెత్తగానూరి ఆ తరువాత నువ్వులపొడి కలిపినూరి తినాలి. ఇలా విడవకుండా తింటుంటే అపారమైన వీర్యపుష్టి కలుగుతుంది.

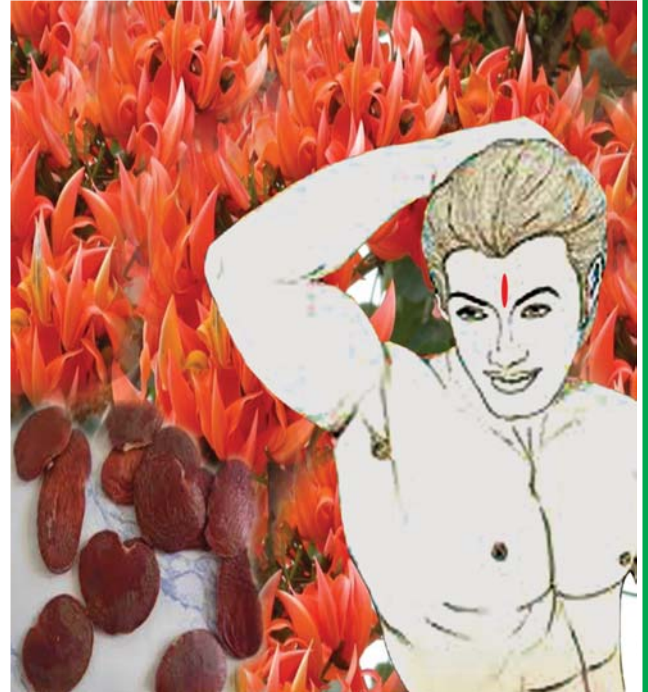
## శీఘ్రస్కలన సమస్యకు - మోదుగ

మోదుగచిగుళ్ళు 14 తీసుకొని పాతబెల్లం 20గ్రా, కలిపి మెత్తగానూరి కుంకుడుగింజంత గోలీలుకట్టి తడిలేకుం డా ఆరిపోయేవరకు గాలికి ఆరబెట్టి నిలవజేసుకోవాలి.

రోజూ సాయంత్రంపూట ఒకటి లేదా రెండు గోలీలు మంచినీటితో సేవించి గోరువెచ్చని పాలు తాగుతుంటే శీఘ్ర స్కలనసమస్య పరిష్కారమై వీర్యస్తంభన కలుగుతుంది.

## వీర్యదోషాలకు - మోదుగ

సుఖవ్యాధులవల్ల, శక్తిహీనమైన ఆహారసేవనవల్ల వీర్యం దోషభూయిష్టమై సంతానం కలిగించలేక ఎంతో ఆవే దన చెందుతున్న పురుషులకు ఈ యోగం మహత్తరం.



మోదుగచెట్టును పూజించి దానివేళ్ళమీది బెరడు 100గ్రా, మానుబెరడు 100గ్రా, పూలు 100గ్రా, మోదుగ గింజలు 100గ్రా, మోదుగాకులు 100గ్రా, తీసుకొని అన్నిం టినీ చిన్నచిన్నముక్కలుజేసి ఎండబెట్టి కాల్చి బూడిదజేసి జల్లించాలి. ఆ బూడిద ఎంతతూకముంటే అంతే తూకంగా దేశవాళి ఆవునెయ్యి దాంతోపాటు అదే తూకంగా మంచి నీళ్ళు తీసుకొని ఈ మూడింటినీ కలిపి ఒక కళాయిపాత్రలో పోసి బాగా కలగలిపి చిన్నమంటపైన నెయ్యిమాత్రమే మిగిలే వరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలవజేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా ఈ నేతిని 5గ్రా, మోతాదుగా సేవిస్తుంటే వీర్యంలోని సమస్తదోషాలు హరించిపోయి వీర్య శుద్ధి జరిగి సంతానయోగ్యత కలుగుతుంది.

సోంపు 3గ్రా, ధనియాలు 3గ్రా, నెయ్యి 10గ్రా, తింటుంటే దురదలు తగ్గుతయ్

# రక్తపోటు, గుండెపోటు, మధుమేహం, కాన్సర్ రాకూడదనుకుంటే

# విరుద్ధాహారాలు మానండి - వందేండ్లు జీవించండి



## విరుద్ధాహారంతో - రక్తపోటు, గుండెపోటు, మధుమేహం

విరుద్ధమైన అంటే ఒకదానికొకటి పడని పదార్థాల మిశ్రమం అని అర్థం. మనస్తత్వాలు కలవని ఇద్దరు మనుషుల్ని కలిపితే వారిద్దరి మధ్య ఎలాంటి వైషమ్యం కలుగుతుందో అదేవిధంగా వేర్వేరు స్వభావాలుగల పదార్థాలను కలపడంవల్ల ఆ రెంటికలయిక విషంగా మారుతుంది. ఈ విషమే అన్ని వ్యాధులకు మూలమని ఏ ఒక్కరూ తెలుసుకోవడంలేదు.

వేడిఅన్నంలో చల్లని కూరలు కలిపిగినీ, చల్లటిఅన్నంలో వేడికూరలు కలిపిగానీ, కొత్త ధాన్యాలతో పాతధాన్యాలు కలిపిగానీ, ఫ్రిజుల్లోని ముదురు కాయగూరలతో కొత్తగా తెచ్చిన తాజా కాయగూరలను కలిపివండి సేవిస్తే అది ఖచ్చితంగా హాలాహలమౌతుంది. ఎందుకంటే ఉష్ణస్వభావంగల పదార్థాలధర్మం, శీతలస్వభావం గల పదార్థాల ధర్మం ఒకటిగా ఉండదు. కొత్త ధాన్యాలగుణం, పాతధాన్యాల గుణాలలో వ్యత్యాసముంటుంది. అంతేగాక లేత కాయగూరలతత్వం, ముదురు కాయగూరలతత్వం సరిపడవు. ఆ విధంగా పడని పదార్థాలను యేండ్లతరబడి తింటుండటంవల్ల క్రమక్రమంగా వ్యాధికారక విషపదార్థాలు పెరిగిపోయి వ్యాధినిరోధకశక్తి తరిగిపోయి ప్రాణధాతువైన రక్తంకూడా కలుషితమై రక్తపోటు, గుండెపోటు, మధుమేహంవంటి చెప్పలేనన్ని వ్యాధులు పుట్టుకొస్తయ్.

## అసహజ ఆహారంతో - క్యాన్సర్, సొరియాసిస్

వీటితోపాటు ఒకసారి వండిన పదార్థాన్ని మళ్ళీమళ్ళీ వేడిచేసుకొని తింటుండటం, ఫ్రిజుల్లో రోజుల తరబడి వండిన పదార్థాలను నిలవుంచుకొని రోజూ మళ్ళీ వేడిచేసి భుజించడమనే మన ఆహారదురలవాట్లవల్ల అగ్నిమాంద్యం, అజీర్ణం, మలబంధం ఏర్పడి రసరక్తాదిసప్త ధాతువులు బలహీనమై శరీరంలో మృతపదార్థాలు నానాటికీ పెరిగిపోతూ కాలగమనంలో క్యాన్సర్, సొరియాసిస్‌వంటి భయంకరవ్యాధులను సృష్టిస్తుంటయ్.

అంతేగాక రోజులతరబడి ఫ్రిజుల్లో నిలవుంచిన పాలను, పెరుగును, మంచినీటిని,ఆకుకూరలను, కాయగూరలను యేండ్లతరబడి సేవించడంవల్ల వాటిలోని సహజధర్మాలు హరించి హానికారక విషస్వభావాలు ఉత్పన్నమై కుటుంబ సభ్యులందరికీ నిరంతరంగా జలుబు, దగ్గు, దమ్ము, ఆయాసం, ఉబ్బసం, తుమ్ములు, ఎగశ్వాస, గొంతులో పుండు, తలనొప్పి, ముక్కుల్లో చెవుల్లో నీరుకారడం, జుట్టు త్వరగా తెల్లబడి ఊడిపోవడం, మెడలు బిగుసుకుపోవడంవంటి అనారోగ్య సమస్యలు యేండ్లతరబడి వారిని పీడిస్తూ దీర్ఘకాలికరోగులుగా మారుస్తున్నయ్.

## ఆధునిక సౌకర్యాలు - ఆరోగ్య వినాశకాలు

అందువల్ల రోజువారి జీవితంలో మనం చేస్తున్న ఈ పొరపాట్లను మార్చుకోకుండా పాతవి కొత్తవి కలిపి, చల్లటివి వేడివి కలిపి భుజిస్తుంటే అప్పటికప్పుడు వాటి విషప్రభావం తెలియకపోయినా క్రమంగా శరీరంలో సమంగా ఉండే వాతం పిత్తం కఫంఅనే మూలధాతువులు అసమానమై దోషాలుగా ప్రకోపించి సమస్తమైన భయంకరవ్యాధుల పుట్టుకకు కారణమౌతయ్. బిడ్డలారా! మనల్ని పీడించే వ్యాధులకు ఏ గ్రహాలో ఏ దేవతలో దెయ్యాలో లేక నుదుటిరాత రాసిన బ్రహ్మదేవుడో కారణమని ఇతరుల మీదికి తోసివేయడంమాని మన ఆరోగ్యానికి లేదా అనారోగ్యానికి మనమే కర్త, కర్మ, క్రియలమని భావించి ఆహారవిజ్ఞానంతో ఆరోగ్యం పొందండి. శుభం.





# గర్భాశయం తీసివేయించుకున్నవారు ఇతర వ్యాధులు కలుగకుండా ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?-3

గత సంచికలో గర్భాశయం తీసివేయించుకోవడం అనేది స్త్రీలకు ఆరోగ్యకరంకాదని దానివల్ల అనేక సమస్యలు ఉత్పన్నమై వారి జీవనమాధుర్యం నాశనమైపోతుందని సోదాహరణంగా వివరించడం జరిగింది. స్త్రీలు గర్భాశయాన్ని తీసివేయించుకున్న తరువాత వారికి ఇతర వ్యాధులు జనించకుండా ఏ ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో ఇప్పుడు వివరంగా చెప్పుకుందాం.

## ఒంటికి రుద్దాలి - నువ్వులనూనె

ప్రియమైన కుమార్తెలారా! మీరు ఎన్నిపనులతో ఎంత తొందరలో వున్న ఒక్కరోజుకూడా విడువకుండా వందనుండి రెండువందలగ్రాముల పరిశుద్ధమైన తెల్లనువ్వులనూనెను గోరువెచ్చగా వేడిచేసి శరీరమంతా నూనెలోపలికి ఇంకే విధంగా మర్దనచేసుకోవాలి. రెండురెండు చుక్కలు చెవులలో ముక్కులలో వేసుకోవాలి. ఒకగంటవరకు ఆగి ఆ తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానంచేయాలి. ఈ ప్రక్రియను క్రమం తప్పకుండా ఆచరిస్తూవుంటే గర్భాశయం లేకపోవడంవల్ల జరిగే దేహవినాశనాన్ని చాలావరకు అరికట్టవచ్చు.

## కూరల తాలింపులో - వంటాముదం

ప్రియమైన కుమార్తెలారా! మీరు రోజు వండుకొనే కూరల్లో ప్రస్తుతం వాడుతున్న తైలాలను మాని వంటాముదాన్ని మాత్రమే తిరగమోతపెట్టడానికి ఉపయోగించాలి. కూరల్లో పావుచెంచా వంటాముదం, పావుచెంచా మంచినెయ్యి లేదా వెన్న కలిపి తాలింపు పెడితే ఆ కూరలు రుచిగా వుంటయ్.

ఈ కూరలను ఆహారంగా రోజూ వాడటంవల్ల వంటాముదంలో వుండే విషసంహారశక్తి ఎప్పటికప్పుడు శరీరంలోని మలినరక్తాన్ని శుద్ధిచేస్తూ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది.

## గర్భాశయం లేని స్త్రీల పునరుజ్జీవనానికి - పునర్నవ కషాయం



ప్రియమైన బిడ్డలారా! తెల్లగలిజేరు సమూలచూర్ణం, సుగంధపాలవేళ్ళపొడి, నేలఉసిరిసమూలచూర్ణం, నేలవేముచూర్ణం, గుంటగలగర సమూలచూర్ణం, తిప్పతీగపొడి, ఉత్తరేణివేళ్ళపొడి వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి.

ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకచెంచాపొడివేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అదిగోరువెచ్చగా అయిన తరువాత మాత్రమే అందులో ఒకచెంచా పటికబెల్లంగాని లేక తేనెగాని కలిపి ఆహారానికి గంటముందుగా సేవించాలి.

ఇలా రెండుపూటలా ఈ కషాయాన్ని సేవిస్తుంటే నెలనెలా బయటకు వెళ్ళకుండా నిలువవుండిపోయిన విష వికృత పదార్థాలన్నీ క్రమక్రమంగా హరించిపోయి దీర్ఘకాల వ్యాధులు కలగకుండా ప్రాణరక్షణ జరుగుతుంది.

## మహిళలకు - మేలుకొలుపు

ప్రియమైన ఆయుర్వేదమ్మలారా! ఇప్పటికే గర్భాశయం తీసివేయించుకున్నవారంతా పైన తెలిపిన మార్గాలతో పాటు విధిగా ఆచరించవలసిన వ్యాయామం ఆసనాలు ప్రాణాయామం,ముద్రలు వీటిని మా కార్యాలయానికివచ్చి ఆచార్యులను కలిసి నేర్చుకోవలసిందిగాను, ఈ సమాచారాన్ని మీ ప్రాంతాల్లోని గర్భాశయం తీసివేయించుకున్న వారందరికి కూడా తెలియజేయవలసిందిగాను సూచిస్తున్నాం. శుభం.



సరస్వతిఆకురసం 3గ్రా, తేనె 3గ్రా, తినిపిస్తుంటే పిల్లల దగ్గు, జలుబు తగ్గుతయ్.

# గోమాత ఎక్కడుంటుందో - గోపాలుడు అక్కడుంటాడు



## గుండెజబ్బులకు - ఆవుపాలు

రోజూ ఉదయం సూర్యోదయ సమయంలో దేశవాళీ ఎర్రావు నుండి సేకరించిన పాలుగాని, పెరుగుగాని, యథాశక్తిగా సేవిస్తుంటే గుండెరోగాలు పాండురోగాలు హరించిపోయి రక్తవృద్ధి కలుగుతుందని అథర్వణవేదం సూచించింది.

## విరిగిన ఎముకలనతికే - ఆవుపాలు

కాచిన ఆవుపాలు పావులీటర్ తీసుకొని అందులో పటికబెల్లంపొడి 30గ్రా, ఆవునెయ్యి 20గ్రా, లక్కపొడి 2గ్రా, కలిపి రోజూ రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే రెండువారాల్లో విరిగిన ఎముకలు అతుక్కుంటయ్.




*ప్రియపాఠకులారా! జగత్తులోని సకలజీవశక్తులను తనలో నింపుకొని జగన్మాతకు ప్రతిరూపంగా పుట్టిన గోమాత ఔన్నత్యంగురించి మన ప్రాచీనఋషులు, ఆవుతో అందుకోలేని అభివృద్ధి ఏదిలేదని ఆవువల్లనే జాతికి బలం, ధారుడ్యం, ఆరోగ్యం, ఆయువు పెరుగుతాయని, అది మన అమ్మతో సమానమైనదని దాన్ని పెంచుకుంటూ పూజిస్తూ దాని పంచగవ్యాలతో పదికాలాలపాటు పచ్చగా జీవించాలని మానవలోకానికి హితవు పలికారు. ఆ వివరాలు తెలుసుకుందాం...*

## అతికఫాన్ని అణచే - ఆవుపాలు

అతికఫభారంతో ఊపిరాడక బాధపడేవారు దేశవాళి ఆవుపాలు పావులీటర్ తీసుకొని అందులో మిరియాలపొడి 3గ్రా, కలిపి మరిగించి వడపోసి పటికబెల్లంపొడి 20గ్రా, కలిపి రెండుపూటలా తాగుతుంటే అతికఫం అణగిపోతుంది.

## పాండు, క్షయలకు - ఆవుపాలు

శుభ్రంచేసిన ఇనుపగిన్నెలో తాజా ఆవుపాలు పావులీటర్ పోసి మరిగించి దించి వడపోసి పటికబెల్లంపొడి 20గ్రా, కలుపుకొని రోజూ ఉదయం పరగడపున తాగుతుంటే పాండురోగం, క్షయరోగం శీఘ్రంగా హరించిపోతయ్.

## ఎక్కిళ్ళకు - ఆవుపాలు

దేశవాళి ఆవుపాలు పావులీటర్ తీసుకొని బాగా మరిగించి దించి అవి గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత నిదానంగా కొద్దికొద్దిగా సేవిస్తుంటే ఎక్కిళ్ళు తగ్గిపోతయ్.

## సంభోగ నీరసానికి - ఆవుపాలు

సంభోగం తరువాత పురుషులకుగాని స్త్రీలకుగాని నీరసంరాకుండా ఉండటానికి పావులీటర్ గోరువెచ్చని ఆవుపాలలో పటికబెల్లంపొడి కలిపి తాగాలి. దీనివల్ల నీరసంరాకపోగా తిరిగి సంభోగంలో పాల్గొనగల శక్తి లభిస్తుంది.

## తలనొప్పికి - ఆవుపాలు

దేశవాళి ఆవుపాలను సానరాయిమీద పోసి ఆ పాలలో సొంఠికొమ్మును అరగదీసి ఆ గంధాన్ని కణతలకు పట్టువేసి ఆ పట్టుపైన దూదిని అంటించివుంచాలి. దీనివల్ల ఎంతటి భయంకరమైన తట్టుకోలేని తలనొప్పి అయినా ఎనిమిది గంటల్లో తగ్గిపోతుందని మహర్షుల అనుభవం.

## అజీర్ణ విరేచనాలకు - ఆవుపెరుగు

దేశవాళి ఆవుపాలతో తయారైన పెరుగులోగాని, మజ్జిగలోగాని సమభాగంగా మంచినీళ్ళు కలిపి రెండుపూటలా తాగుతుంటే అజీర్ణవిరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.



సరస్వతిఆకులు 5, మిరియాలు 3 నూరి తింటుంటే స్త్రీలకు చనుబాలు పెరుగుతయ్

## గాజుముక్కలు మింగితే-ఆవుపెరుగు

పొరపాటుగానో గ్రహపాటుగానో గాజుముక్కలు ఆహారంతో కలిసి పొట్టలోకి పోయినప్పుడు శరీరంలో బాధలు మొదలౌతయ్. ఆ సమస్యకు ఆవుపెరుగును నాలుగైదుసార్లు ఒకకప్పు మోతాదుగా తాగుతుంటే ఆ బాధలు తగ్గుతయ్.

## గన్నేరుపప్పు విషానికి - ఆవుపెరుగు

దేశవాళి ఆవుపాలతో తయారైన ఆవుపెరుగు పావు లీటర్ మోతాదుగా తీసుకొని అందులో పటికబెల్లంపొడి 50గ్రా, కలిపి రెండుమూడు మోతాదులుగా తాగిస్తుంటే గన్నేరుపప్పు విషం విరిగిపోయి ప్రాణరక్షణ కలుగుతుంది.

## పార్శ్వపు తలనొప్పికి - ఆవుపెరుగు

సూర్యోదయం కాకముందే నిద్రలేచి కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని ఆవుపెరుగు కలిపిన అన్నాన్ని భుజించాలి. ఇలా మూడురోజులు చేస్తే అరతలనొప్పి అదృశ్యమౌతుంది.

## నోటికి రుచిపోతే - ఆవుపెరుగు

తీయని ఆవుపెరుగు 1280గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 640 గ్రా, ఆవునెయ్యి 50గ్రా, తేనె 30గ్రా, మిరియాలపొడి 20గ్రా, సొంఠిపొడి 20గ్రా, చిన్నఏలకులపొడి 20గ్రా, కలిపి ఆ మొత్తం పదార్థాన్ని ఒక కళాయిపాత్రలోపోసి వుంచుకోవాలి.

రోజు మూడునాలుగుసార్లు ఒకసారికి 100గ్రా, మోతాదుగా ఈ పదార్థాన్ని సేవిస్తుంటే భయంకరమైన అతి వేడి,పైత్యప్రకోపం, నోటిఅరుచి, తలమంటలు, కళ్ళ మంటలు, పాదాలపగుళ్ళు హరించిపోయి రుచి తెలుస్తుంది.

## సర్పవిషానికి - ఆవుపెరుగు

దేశవాళి ఆవుపెరుగు 30గ్రా, ఆవువెన్న 30గ్రా, తేనె 30గ్రా, పిప్పళ్ళపొడి 3గ్రా, సొంఠిపొడి 3గ్రా, మిరియాలపొడి 3గ్రా, వసపొడి 3గ్రా, సైంధవలవణం 3గ్రా, కలిపివుంచాలి.

పాము కరిచినవారికి ఈ ఆహారౌషధాన్ని 40గ్రా, మోతాదుగా తినిపించాలి. ఇది తిన్న ఒక నిమిషంలోపు వారికి వాంతిగాని, విరేచనం గాని కాకపోతే వెంటనే మరలా 40గ్రా, మోతాదుగా తినిపించాలి.



అప్పటికి కూడా వాంతిగాని విరేచనంగాని కాకపోతే వెంటనే మూడవసారి మరలా 40గ్రా, మోతాదుగా తినిపించాలి.

దీనివల్ల వాంతులు, విరేచనాలు కలిగి పామువిషం హరించిపోతుంది.అయితే ఇందులో వాడే పదార్థాలు తాజాగావుండాలి. పాము కరిచిన వెంటనే ఈ ఔషధాన్ని వేగంగా తయారుచేసి ఇవ్వగలిగితేనే ఫలితం కలుగుతుంది.

## అతిదాహసమస్యకు - ఆవుపెరుగు

పాత ఇటుకరాయిముక్కను దుమ్ములేకుండా నీళ్ళతో కడిగి పొడిబట్టతో తుడిచి అది ఆరినతరువాత ఆ ముక్కను నిప్పులపైన ఉంచి ఎర్రగా కాల్చి తీసి ఆవుపెరుగులో వేయాలి. అది చల్లారాక తీసివేసి ఆ పెరుగును తాగుతుంటే అతిదాహం అణగిపోతుంది.

## అధికబరువు తగ్గిన - అనుభవం



శ్రీయుత గౌరవనీయులైన మహర్షి పండిత ఏల్చూరి గురువుగారికి నమస్కరించి వ్రాయునది! నాపేరు మేకల వెంకటమ్మ. కొత్తపాల్వంచకు చెందిన నేను అధిక బరువుతో ఇబ్బందిపడేదాన్ని. పాల్వంచలో ఏల్చూరిగారి ఉచిత ఆయుర్వేద శిక్షణాశిబిరం జరిగినప్పుడు నేను వారిని కలిసాను. వారికి నా ఇబ్బందిగురించి చెప్పినాను. వారు సూచించిన విధంగా ఆవుమూత్రం ఒకవంతు, మూడొంతుల మంచినీటితో తీసుకోమని మరియు ఉలువచారు నిత్యం తీసుకోమని చెప్పినారు. నేను ఏల్చూరిగారు చెప్పినవిధంగా చేయడంవల్ల ఇప్పటివరకు 6 కిలోల బరువు తగ్గినాను. అలాగే ఆవుద్వారా మనకు లభించే పాలు, పేడ ద్వారా కూడా మన సమస్యలను దూరంచేసుకోవచ్చు. కావున గోవధను నిలుపుటకు మనమందరమూ కలిసి అనునిత్యం కృషిచేద్దామని నా యొక్క మనవి.

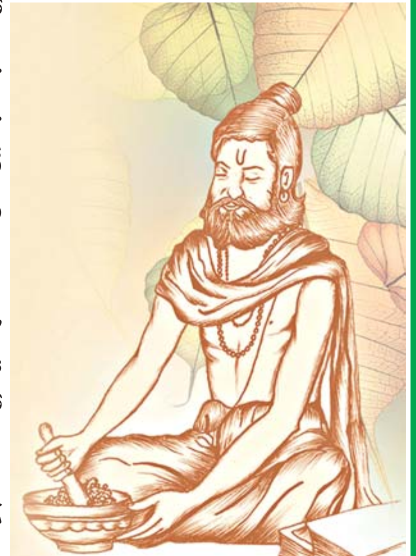
శ్రీమతి మేకల వెంకటమ్మ, కొత్తపాల్వంచ, ఖమ్మం జిల్లా. సెల్ : 9347029299



సరస్వతిరసం 3గ్రా, కప్పు పాలతో బాలింతలు సేవిస్తుంటే చక్కని సంతానప్రాప్తి




## చెమటలు పట్టే శరీరదుర్గంధ సమస్యకు - నాగకేసరచూర్ణం



శ్రీ వి.మోహన్‌రావు, చెన్నై : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 48 సం.లు, నాకు రోజులో పగటిపూటంతా విపరీతమైన చెమటలు కారుతూ శరీరం దుర్వాసన వస్తుంటుంది. ఎన్నిసార్లు స్నానంచేసినా ఈ సమస్య పోవడంలేదు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! మీకు శరీరంలో కొవ్వు ఎక్కువగావుంటే ముందుగా ఆ అతిబరువును తగ్గించుకోండి. అలాగేమీకు మాంసాహారం తినే అలవాటుంటే దాన్ని పూర్తిగా మానివేసి చెప్పబోయే మార్గాలు ఆచరించండి.

1) ఆయుర్వేద అంగళ్ళల్లో దొరికే నాగకేసరాలు, దిరిసెనపువ్వు, వట్టివేళ్ళు, లొద్దుగపట్ట ఒక్కొక్కటి 50గ్రా, చొప్పున మెత్తగా చూర్ణించి నిలవజేసుకోండి. ఈ చూర్ణాన్ని మూడుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు 5గ్రా, మోతాదుగా కప్పు నీటితో కలుపుకొని లోనికి సేవిస్తుంటే క్రమంగా అతిచెమటపట్టడం ఆగిపోతుంది.

2) మాచిపత్రి, మరువం, మొగిలిపూలు, చిన్నఏలకులు, తుంగగడ్డలు, లొద్దుగపట్ట, వేపాకు, జఠామాంసి, ఆకుపత్రి వీటిని ఒక్కొక్కటి 100గ్రా, చొప్పున చూర్ణించి నిలవజేసుకోండి. స్నానానికి గంటముందుగా ఈ చూర్ణాన్ని తగినంతగా తీసుకొని మంచినీటితో మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరి తలనుండి పాదాలవరకు పట్టించి బాగా ఆరిన తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానంచేస్తుంటే శరీరదుర్గంధం హరించిపోయి వళ్ళంతా సుగంధాలతో ఘుమఘుమలాడుతుంది. శుభం.

## ముఖంపై మంగు, శోభిమచ్చలకు - హరిద్రాదిలేపనం

శ్రీమతి జె. కామేశ్వరి, నెల్లూరు : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 34 సం.లు, నాకు గత అయిదేండ్లనుండి ముఖంపైన మంగుమచ్చలు, శోభి (సిబ్బెం) మచ్చలు వచ్చినయ్. ఎన్నిరకాల క్రీములు, లోషన్లు, టానిక్‌లు వాడినాకూడా ఏమాత్రం తగ్గలేదు. ముఖమంతా వికారంగా అసహ్యంగా తయారైంది. దయతో మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.



**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! 1) ఆయుర్వేద అంగడిలో జటామాంసి అనే మూలికను తెచ్చుకొని దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకోండి. రోజూ రెండుపూటలా పొట్ట ఖాళీగా వున్నప్పుడు 2గ్రా, చూర్ణాన్ని అరకప్పు నీటితో కలిపి సేవిస్తుండండి. 2) పచ్చిపసుపు, నువ్వులు, ఒక్కొక్కటి 200గ్రా, తీసుకొని విడివిడిగా దంచి జల్లించి రెంటినీ కలిపి నిలవ జేసుకోండి. రోజూ నిద్రించేముందు తగినంత చూర్ణాన్ని మంచినీటితో గుజ్జులాగా మెత్తగానూరి ముఖంపైన పట్టించి వుంచి ఉదయం స్నానం చేసేటప్పుడు గోరువెచ్చని నీటితో కడుగుతుంటే మంగుమచ్చలు, శోభిమచ్చలు పూర్తిగా హరించిపోయి ముఖం పచ్చగా చంద్రబింబంలాగా అందా లతో ఆవిష్కరించబడుతుంది. శుభం.

## గోరుపుండ్ల సమస్యకు - హారీతకిచూర్ణం



శ్రీమతి తులసిబాయి, మహబూబ్‌నగర్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 35 సం.లు, నేను ఎక్కువగా నీళ్ళల్లో చేయిపెట్టి పనిచేస్తుంటాను. నాకు చేతిగోళ్ళకు పుండ్లు వచ్చినయ్. కొన్ని పుండ్లనుండి చెడువాసనతో చీముకూడా కారుతుంది. దీనివల్ల చెప్పలేనంత ఇబ్బందిపడుతున్నాను. దయతో మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! ఆయుర్వేద అంగడిలో కొన్ని కరక్కాయలు తెచ్చుకో. వాటిని పగలగొట్టి విత్తనం తీసివేసి పై బెరడును కొంతభాగం నిలవజేసుకొని కొంతభాగాన్ని దంచి జల్లించి విడిగాపెట్టుకో. ముందుగా కరక్కాయ పెచ్చుల్ని సానరాయిమీద మంచినీటితో బాగా సాది ఆ కరక్కాయగంధాన్ని పడుకునేముందు గోర్లచుట్టూ గోరింటాకులాగా పట్టిస్తుండు. దీంతోపాటు రాత్రినిద్రించేముందు కరక్కాయపొడి 3గ్రా, మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనె కలిపి క్రమంతప్పకుండా ప్రతిరోజూ తింటుంటే నాలుగైదువారాల్లో పుచ్చుగోళ్ళు, పిప్పిగోళ్ళు వాటిపుండ్లు తగ్గిపోయి మంచిగోళ్ళు వస్తయ్. శుభం.

## చర్మవ్యాధి సమస్యకు - మంజిష్టాదికషాయం

శ్రీ పి. సంతోష్, ఆదిలాబాద్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 29 సం.లు, నాకింకా వివాహంకాలేదు. తీవ్రమైన చర్మసమస్య ఎన్నో యేండ్లనుండి నన్ను పట్టి పీడిస్తుంది. దీనివల్ల జీవితంలో రాణించలేకపోతున్నాను. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! మీ ఊర్లో నీ ఎదురుగావుండే గోమాతసాయంతో చర్మసమస్యను పరిష్కరించుకునే విధానం ఈ 2013లో వెలువడిన గతమాసపత్రికల్లో స్పష్టంగా వ్రాయడం జరిగింది. 1) దేశవాళి గోమూత్రం ఏడుసార్లు వడపోసి మూడుపూటలా పావుకప్పు మోతాదుగా అరకప్పు మంచినీటితో కలిపి సేవించు. 2) అదే గోమూత్రాన్ని ఒక గిన్నెలో పోసి అందులో దూదిముంచి ఉదయంనుండి రాత్రిలోపు గంటకొకసారి చర్మవ్యాధిపైన లేపనంచేస్తుండు. 3) ఆయుర్వేదఅంగడిలో మంజిష్ట, కరక్కాయపెచ్చులు, ఉసిరికబెరడు, తానికాయబెరడు, గింజలు పుల్లలు తీసిన పాతచింతపండు, వసకొమ్ములపొడి, దేవదారుచెక్క, పసుపు, తిప్పతీగ ఒక్కొక్కటి 100గ్రా, తీసుకొని విడివిడిగాదంచి అన్నింటినీ కలిపి జల్లించి నిలవజేసుకో. ఈ చూర్ణం 20గ్రా, మోతాదుగా పావులీటర్ మంచినీటిలో వేసి సగం కషాయం మిగిలేటట్లు మరగబెట్టి వడపోసి దాన్ని రెండుభాగాలుగా ఉదయం సగం, సాయంత్రం సగం కషాయం గోరువెచ్చగా సేవిస్తుండు. 4) ఆహారంలో అన్నిరకాల మాంసాహారాలు, చేపలు, గుడ్లు, వంకాయ, గోంగూర, ఆవకాయ, శనగపిండివంటి నీకు పడని పదార్థాలన్నింటినీ పూర్తిగా విడిచిపెట్టు. ఈ విధంగా విశ్వాసంతో పట్టుదలతో ఆచరిస్తే నీ చర్మసమస్య త్వరగా పరిష్కారమౌతుంది. శుభం.

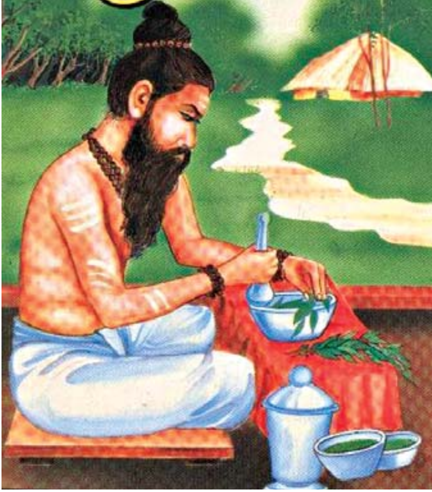
## ముఖం నల్లగా మారిన సమస్యకు - తిలాదిలేపనం

కుమారి ఎన్. హరిణి, నిజామాబాద్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 18 సం.లు, నాకు ముఖం నల్లగా అయింది. గతంలో బాగా తెల్లగా వుండేదాన్ని. ఈ నలుపు ఎందుకొచ్చిందో ఎలాపోతుందో తెలియడంలేదు. ఎన్ని క్రీములువాడినా తగ్గినట్టే తగ్గి మరలా వస్తూనేవుంది. దయతో మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.



సరస్వతిచూర్ణం పుండ్లపైన గుల్లలపైన చల్లుతుంటే అవిత్వరగా మాడిపోతయ్

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! నల్లనువ్వులు, ఆవాలు, నల్లజీలకర్ర, వీటిని ఒక్కొక్కటి 100గ్రా, ప్రమాణంగా తీసుకొని విడివిడిగా దంచి ఆరబెట్టి మరలా దంచి మరలా ఆరబెట్టి ఆ తరువాత రోట్లోవేసి చూర్ణంలాగా దంచి అన్నింటినీ కలిపి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని నిద్రించేముందు లేదా స్నానానికి గంటముందు తగినంత మోతాదుగా నీటితోగాని పాలతోగాని మీగడతోగాని అతిమెత్తగా నూరి ముఖానికి లేదా శరీరం మొత్తానికి లేపనంజేసి ఆరిన తరువాత కడుగుతుంటే ముఖంలోని నలుపు పూర్తిగా హరించిపోయి ముఖకాంతి లేదా దేహకాంతి ప్రకాశిస్తుంది. శుభం.



## పెదిమల జబ్బులకు - జాజికాయలేపనం

శ్రీమతి శ్రీనిధి, గుంటూర్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 35 సం.లు, నాకు తరచుగా పెదిమలపైన చిన్నచిన్న పుండ్లు పగుళ్ళు వస్తుంటయ్. తోలు ఊడిపోతుంటుంది. అయింట్‌మెంట్లు ఎన్నిరాసినా అది తగ్గడంలేదు. పెదిమల్లో సలుపులు, మంటలు వస్తున్నయ్. దయతో మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! ఆహారంలో మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, అతికారం, అతిఉప్పు, అతిపులుపు తీసివేయండి. సాత్వికమైన చలువజేసే ఆహారం తీసుకోండి. కిస్‌మిస్, ఎండుద్రాక్ష, నల్లద్రాక్ష, దానిమ్మ, ఆపిల్, అంజీరువంటి పండ్లను దొరికినవాటిని తింటుండండి.

1) చెరకుచెట్టునుండి ఆకులుతెచ్చి చిన్నచిన్నముక్కలుచేసి కళాయిలో వేసి చిన్నమంటమీద అట్లకాడతో తిప్పుతూ ఆ ఆకులు బూడిదలాగా అయ్యేవరకు వేయించండి. తరువాత తీసి జల్లెడలోవేసి జల్లించి నిలవజేసుకోండి. రోజూ రాత్రి తగినంత చూర్ణాన్ని తాజా వెన్నతో కలిపిపెదవులకు పట్టిస్తుంటే క్రమంగా అన్నిరకాల పెదవిసమస్యలు తగ్గిపోతయ్. ఒకవేళ చెరకుఆకులు దొరక్కపోతే చెప్పబోయే మరోయోగాన్ని పాటించండి.

2) జాజికాయపొడి, ఇంట్లో కొట్టుకున్న మంచిపసుపు, నెయ్యి సమభాగాలుగా కలిపి మెత్తగానూరి నిద్రించేముందు పెదవులకు పట్టిస్తుంటే పెదవులసమస్యలు హరించి పెదవులు మృదువుగా అందంగా తయారౌతయ్. శుభం.

## కాళ్ళపగుళ్ళ సమస్యకు - గుగ్గిల నవనీతం

శ్రీమతి పి. నీరజ, బెంగుళూర్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 32 సం.లు, నాకు చాలాకాలంనుండి కాళ్ళు పగులుతుంటయ్. ఈ సమస్యకు ఎన్నోరకాల పై పూతలు, లోపలికి మందులువాడినా ఏమాత్రం ప్రయోజనం కలుగలేదు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! ముందుగా మీరు అతివేడి కలిగించే పదార్థాలను సేవించడం మానుకోండి. శరీరానికి చలువజేసే పదార్థాలను సేవిస్తుండండి. వాటితోపాటు ఆయుర్వేద అంగడిలో గుగ్గిలం 50గ్రా, ఆవనూనె 50గ్రా, తెచ్చుకోండి. ముందుగా గుగ్గిలాన్ని మెత్తగా దంచి జల్లించి ఆ చూర్ణంలో ఆవనూనె కలిపి గుజ్జులాగానూరి అందులో 100గ్రా, మంచినీళ్ళు కలిపి కవ్వంతోలేదా చేతితో బాగా చిలికితే ఆ పదార్థమంతా వెన్నవంటి నవనీతంలాగా తయారౌతుంది. దాన్ని నిలవజేసుకొని రోజూ రెండుపూటలా పాదాల పగుళ్ళకు పట్టిస్తుంటే అవి త్వరగా తగ్గిపోతయ్. శుభం.

## ముఖంపై ముడతల సమస్యకు - గౌరీసౌందర్యచూర్ణం

శ్రీమతి సుమతి, అనంతపురం : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 44 సం.లు, ఏ కారణంవల్లనో ఏమో ఈ చిన్నవయసులోనే ముసలివాళ్ళకులాగా నా ముఖంపైన ముడతలు మచ్చలు వచ్చినయ్. నా ముఖం నాకే చూడబుద్ధికావడంలేదు. ఇంకా ఇతరులకు ఎంత అసహ్యంగా వుంటుందో మీరు అర్థంచేసుకోగలరు. దయతో మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.



**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! కొమ్ముపసుపు, కస్తూరిపసుపు, పల్లేరుకాయలపొడి, వర్ణావాలపొడి, నాగకేసరాలు, తుంగగడ్డలు, సొంఠిపొడి, పచ్చకర్పూరం, ఇవన్నీ ఒక్కొక్కటి 40గ్రా, తీసుకోండి. ఎర్రచందనం, 80గ్రా, లవంగాలపొడి 200గ్రా, సారపప్పుపొడి 200గ్రా, తీసుకొని విడివిడిగా దంచి జల్లించి అన్నింటినీ కలిపి నిలవజేసుకోండి. ఈ చూర్ణాన్ని స్వచ్ఛమైన తెల్లనువ్వులనూనెతో మెత్తటి గుజ్జులాగా నూరి నిద్రించేముందు ముడతలపైన, మచ్చలపైన లేపనంచేయండి. ఉదయం స్నానంచేసేటప్పుడు శుభ్రంచేస్తుంటే ముడతలు, మచ్చలతో కూడిన అందవికారం హరించిపోతుంది. చర్మం గట్టిపడి వృద్ధాప్యఛాయలు క్రమంగా హరించి యౌవనసౌందర్యాలు ఇనుమడిస్తయ్. శుభం.



## నపుంసకత్వ సమస్యకు - అమృతచూర్ణం

శ్రీ కె. శ్రీహరి, హైద్రాబాద్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 29 సం.లు, ఆచార్యా నాకు వివాహమై రెండేళ్ళయింది. ఈ మధ్యన అంగం స్తంభించడంలేదు. మనసులో ఎంత గాఢమైన కోరికలున్నా కూడా అంగంలో చలనం రావడంలేదు. దీనివల్ల ఇంట్లో చాలా సమస్యలు కలుగుతున్నయ్. ఎంతో మంది దగ్గర ఎన్నోమందులు వాడానుగానీ ఫలితంలేదు. దయతో మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! కల్తీలేని స్వచ్ఛమైన తిప్పసత్తు 100గ్రా, ఉసిరికకాయల పై బెరడుపొడి 100గ్రా, ఏనుగుపల్లేరుకాయలపొడి 100గ్రా, తీసుకొని మూడింటినీ కలిపి పలుచని బట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకోవాలి. ఈచూర్ణాన్ని రోజూ ఉదయసాయంత్రవేళల్లో 5గ్రా, మోతాదుగా వెన్న 20గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 10గ్రా, కలిపి సేవిస్తూ బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటిస్తే 40రోజుల్లో నపుంసకత్వ సమస్య హరించిపోతుంది. శుభం.

## దంత సమస్యలకు - లక్ష్మీమంజన్

శ్రీ ఆర్. కోదండరామ్, ఖమ్మం : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 55 సం.లు, నాకు తీవ్రమైన దంతసమస్యలున్నయ్. పళ్ళనుంచి చీముకారుతుంది. చిగుళ్ళు ఉబ్బుతున్నయ్. చల్లని నీరు తగిలితే పళ్ళల్లో సలుపు, పోటు వస్తుంది. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! ముందుగా మీరు పేస్టులు వాడటం మానివేయండి. అతిచల్లని లేక అతివేడి పానీయాలను కూడా సేవించవద్దు. మీకు దగ్గరలో ఉన్న వేపచెట్టుకు పూజచేసి ముదిరిన ఆకు తెచ్చి బాండీలో వేసి చిన్న మంటమీద ఆకులను మాడ్చి జల్లెడలో వేసి జల్లించిన వేపాకుల భస్మం 100గ్రా, సైంధవలవణంపొడి 50గ్రా, అక్కలకర్ర పొడి 50గ్రా, కలిపి నిలవజేసుకోండి. రోజూ రెండుపూటలా ఈ చూర్ణాన్ని మృదువుగా దంతాలకు చిగుళ్ళకు రుద్ది ఒక గంట ఆగిన తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో పుక్కిలిస్తుంటే మీరుచెప్పిన అన్నిరకాల దంతరోగాలు హరించిపోతయ్. శుభం.

## కఠోరమైన గొంతు సమస్యకు - సొంఠిచూర్ణం

శ్రీ యస్. దేవదానం, విజయవాడ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 42 సం.లు, నేను ఎక్కువగా దేవుడిపాటలు పాడేవాన్ని. గతకొంతకాలంగా నా గొంతు కర్ణకఠోరంగా మారింది. ఇప్పుడునేను పాడితే దేవుడు కూడా పారిపోతాడేమోనని అనిపిస్తుంది. ఈ సమస్యవల్ల నేను అనుక్షణం ఆవేదన పడుతున్నాను. దయతో మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! ముందుగా మీరు ఐస్‌క్రీమ్‌లు, శీతలపానీయాలు, అతిచల్లని ఫ్రిజుల్లో ఉన్న నీళ్ళు, ఫ్రిజుల్లో వుంచిన కూరగాయలు వాడటం పూర్తిగా మానివేయండి. 1) రోజూ ఉదయం క్రమపద్ధతిలో ఓంకారనాదాన్ని పావుగంటసేపు ఉచ్చరించండి. 2) దోరగావేయించి దంచి జల్లించిన సొంఠిపొడి 100గ్రా, తేనె 100గ్రా, చక్కెర 100గ్రా, తీసుకొని మూడింటినీ కలిపి బాగా మెత్తగా ముద్ద అయ్యేవరకు నూరండి. ఆ ముద్దను శనగగింజంత ప్రమాణంలో గోలీలు కట్టి గట్టిపడేవరకు గాలికి ఆరబెట్టి నిలవజేసుకోండి. రోజూ రెండులేదా మూడుపూటలా పూటకు రెండుగోలీల మోతాదుగా బుగ్గనపెట్టుకొని చప్పరిస్తుంటే మీ కఠోరమైన స్వరం కమనీయమైన కోకిలస్వరంలా మారుతుంది. శుభం.

వాకుడుకాయలరసం తెల్లవెంట్రుకలకు పూస్తుంటే క్రమంగా అవి నల్లబడతయ్

# ఆయుర్వేదం ఎలా అవతరించింది?-1



## పంచభూతాలు - ఎలా పుట్టినయ్?

సృష్టి ఆదిలో అనంతదిగంతాలకు వ్యాపించిన ఈ విశాల విశ్వమంతా ప్రళయకాల ప్రభంజనాలతో ప్రజ్వరిల్లుతూఉంది. విశ్వవ్యాప్తమైన కోటాను కోట్ల గోళాలు, గ్రహమండలాలు అపరిమితమైన వేగంతో ప్రయాణిస్తూ అగ్నిజ్వాలలు విరజిమ్ముతున్నయ్. ఎటుచూసినా సప్తవర్ణాల కాలాగ్నిశిఖలు పెనుఉప్పెనలై ఉప్పొంగే లావాసముద్రాలు. అలా ఎన్నో కోట్లసంవత్సరాల పాటు విళయప్రళయాలు సృష్టించిన ఈ విశ్వాంతరాళం క్రమక్రమంగా ప్రశాంత వాతావరణాన్ని సంతరించుకొంది.

అప్పటివరకు అరుణారుణ కిరణాలతో దావానలంలా దహించబడిన ఈ సువిశాల విశ్వమంతా నీలిరంగుతో అంధకార శూన్యప్రదేశరూపంతో ఓంకారనాదంతో ఆకాశంగా రూపుదిద్దుకుంది. పంచమహాభూతాలలో మొట్టమొదటగా పుట్టిన ఈ ఆకాశభూతం నుంచే శబ్దగుణం స్పర్శాగుణంవున్న వాయుభూతం పుట్టింది. ఆ వాయుమహాభూతంనుంచి శబ్దస్పర్శగుణాలతోపాటు రూపగుణం గల తేజోభూతమనే అగ్నిపుట్టింది. ఆ అగ్నిమహాభూతంనుండి శబ్దస్పర్శరూప గుణాలతోపాటు రసాత్మకస్వభావంగల జల మహాభూతం పుట్టింది. ఆ జలమహాభూతంనుండి శబ్దస్పర్శరూపరస గుణాలతోపాటు గంధం అనగా వాసనస్వభావంగల పంచభూతాత్మకమైన భూమి పుట్టింది. ఈ విధంగా పంచమహాభూతాలు ఏర్పడినయ్.

## పంచభూతప్రకృతి నుండి - ప్రాణులెలా పుట్టినయ్?

పంచమహాభూతాత్మకమైన భూమినుండి మొట్టమొదటగా వివిధరకాల మొక్కలు, చెట్లు, మొదలైన సమస్త వృక్ష సంపద పుట్టుకొచ్చినయ్. ఈ వృక్షాలలోనుంచి పండ్లు, కాయలు, విత్తనాలు, ఆకులు, పూలు, దుంపలు, మకరందం మొదలైన ఆహారపదార్థాలు పుట్టినయ్.

ఈ ఆహారంనుండే క్రమంగా ఏకకణజీవులు, ద్వికణజీవులు, బహుకణజీవులు కోటానుకోట్ల రూపాంతరాలతో భూమండలమంతా పుట్టుకొచ్చినయ్. ఎన్నో కోట్ల సంవత్సరాల సృష్టి పరిణామక్రమంలో ఆ క్రిమికీటకాలనుంచి, పశుపక్ష్యా దులనుంచి, ఆ జంతువుల నుంచి, మృగాలనుంచి మానవమృగం పుట్టింది.

కాలగమనంలో ఈ వానరుడే నరుడిగామారి తన పుట్టుకకు కారణమైన పంచభూతాత్మక ప్రకృతిని అర్థంచేసుకుంటూ, ప్రకృతివల్లే పరిజ్ఞానాన్ని పొందుతూ చివరకు ఆ ప్రకృతినే వశంచేసుకొని ఈ నవనాగరిక మానవలోకాన్ని నిర్మించుకోగలిగాడు. ఈ విధంగా జీవజాలమంతా భూమిపైన ఏర్పడింది.

## ప్రకృతినుండి పుట్టిన మనిషి - ఆ ప్రకృతినే ఎలా నాశనం చేస్తున్నాడు?

ఏ ప్రకృతినుండి తాను పుట్టాడో ఆ ప్రకృతినే నాశనంచేయడానికి పూనుకున్నాడు మానవుడు. విజ్ఞానం పెరిగేకొద్దీ మానవవినాశనం కూడా పెరగడం మొదలైంది. సామ్రాజ్య కాంక్షతో యుద్ధాలు, ధనకాంక్షతో ఈర్ష్యాద్వేషాలు పెరిగిపోయి మనుషుల మనసు, శరీరం, జీవితం, సమాజం, తినే తిండి, తాగేనీరు, పీల్చేగాలి అన్నీ విషకలుషితమై వికృతమైన వ్యాధుల ను కలుగజేస్తూ మానవసమాజంలో మారణహోమాలు రగిలిస్తున్నయ్.



'ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం' అనే విషయం మరిచిపోయి ధనమే మహాభాగ్యం అనుకుంటూ ధనంవెంట పరుగులు తీస్తున్న ఫలితంగా ఎటుచూసినా వ్యాధులు, ఏ మనిషిని చూసినా రోగాలు పట్టిపీడిస్తున్నయ్. నిండునూరేళ్ళు ఆయురారోగ్యాలతో ఆనందంగా జీవించవలసినవాళ్ళు అర్థాంతరంగా అకాలమృత్యువుకు గురౌతున్నారు. మరికొందరు యేండ్ల తరబడి దీర్ఘకాలికవ్యాధులతో భూలోకనరకాన్ని అనుభవిస్తున్నారు. ఈ బాధలకు అంతులేదా? ఈ వ్యాధులకు పరిష్కారం లేదా? వ్యాధిగ్రస్తమైన ఈ మానవసమాజానికి విముక్తిలేదా? ఉంది. ఏమిటది?



## ఆయుర్వేదమొక్కటే - అన్నిరోగాలకు పరిష్కారం

ఏ ప్రకృతిలో నుంచి మనిషిపుట్టాడో ఆ ప్రకృతినే నమ్ముకుంటే పరిష్కారముంది. ఏ ప్రకృతిలోనుంచి మానవుడు విజ్ఞానం నేర్చుకున్నాడో ఆ ప్రకృతినే కాపాడుకుంటే పరిష్కారముంది. ఎందరో మహర్షులు, వైద్య శాస్త్రవేత్తలు వేలసంవత్సరాలపాటు ఏ ప్రకృతిని మథించి భారతీయ ఆయుర్వేదవైద్యశాస్త్రాలను సృష్టించారో ఆ ఆయుర్వేదాన్ని నమ్ముకుంటే అన్ని వ్యాధులకు శాశ్వత పరిష్కారముంది. ఆయుర్వేదరూపమైన ప్రకృతి అందాన్ని ఔన్నత్యాన్ని ఒక్కసారి తెలుసుకుంటే అంతా మీకే అర్థమౌతుంది.

## ఆయుర్వేద రూపమైన - ప్రకృతిలో ఏముంది?

మనచుట్టూ పరచుకొనివున్న పచ్చని ప్రకృతిలో జీవం ఎలాపుట్టి పడుతుందో ఒక్కసారి మీ కళ్ళారాచూడండి. ఈ సంపదంతా మానవాళి మనుగడకోసం, మధురజీవనంకోసం ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరం.

ఆ కొండల్లో కోనల్లో లోయల్లో శిఖరాల్లో మానవాళిని పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా మార్చే కోటానుకోట్ల జీవఔషధాలు దాగివున్నయ్. తమ ఔషధశక్తిని ఉపయోగించుకొని సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలతో నిండునూరేండ్లు జీవించమని మానవలోకానికి స్వాగతం పలుకుతున్నయ్.

అంతేకాదు ఈ వృక్షాలు మనం విడిచిపెట్టే చెడువాయువును ఆహారంగా తీసుకుంటూ మనల్ని బ్రతికించే ప్రాణవాయువును మనకందిస్తున్నయ్. ఋతువులు మారినప్పుడల్లా మనుషులకు వ్యాధులేమీ సోకకుండా ఆయా ప్రదేశాల వాతావరణ పరిస్థితులనుబట్టి మనుషులకు అవసరమైన కాయలు పండ్లు అందిస్తూ మన ఆరోగ్యానికి నిరంతరం కృషి చేస్తున్నయ్. (మిగతా వచ్చే సంచికలో...)



## గర్భాశయంలో గడ్డలు తగ్గిన - అనుభవం

శ్రీయుత ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి గురువుగారికి నమస్కరించి వ్రాయునది! నా పేరు మంగ, నేను గత నాలుగు సంవత్సరాలనుండి గర్భసంచిలో ఉన్నటువంటి గడ్డలసమస్యతో బాధపడుతూ ఎన్నో ఇంగ్లీష్ మందులు వాడుతూ ఆపరేషన్ కూడా చేయించుకున్నా నా సమస్య పరిష్కారంకాలేదు. అలాంటి సమయంలో మీరు టి.విలో మీ కార్యక్రమాన్ని చూడడం జరిగింది. అందులో మీరు సూచించిన విధంగా నా సమస్యకు కలబంద మరియు గోఅర్కము లను అయిదునెలలు వాడి నా సమస్యను పరిష్కరించుకున్నానని తెలుపుటకు ఎంతో ఆనందపడుతున్నాను. ఇంతటి మంచి కానుక అందించినందుకు మీకు చాలా కృతజ్ఞతలు.

శ్రీమతి మంగ, పాల్వంచ, ఖమ్మంజిల్లా



వాకుడుపండ్లరసం కలిపి కాచిన తైలం
రుద్దుతుంటే వాతనొప్పులన్నీ హరిస్తయ్

# అందరి ఆరోగ్యంకోసం - ఆధ్యాత్మిక వ్యవసాయంచేస్తూ ఆవే అభివృద్ధికి మూలమనిచాటే - రైతురాజు నాగ[లి]రాజు

### ఆధ్యాత్మిక రైతు - నాగరాజు గురించి

నాపేరు నాగరాజు. మాది అనంతపురంజిల్లా, చెన్నే కొత్తపల్లి మండలం, బసంపల్లి గ్రామం. అందరూ నన్ను నాగలిరాజు అనికూడా పిలుస్తారు. ఎందుకంటే ఎక్కువమంది రైతులు వంటికి శ్రమలేకుండా ట్రాక్టర్లతో పొలం దున్నుతుంటే ఆ విధానం సక్రమమైనదికాదని అసలైన రైతు నాగలితోనే పొలం దున్నాలని, రైతు చెమట భూమిమీద పడినప్పుడు ఆ భూమితల్లి తన రైతుబిడ్డ కష్టానికి తగిన ప్రతిఫలాన్ని పంటగా అందిస్తుందని నమ్మిననేను ట్రాక్టర్‌ను నా భూమిలోకి అడుగు పెట్టనివ్వలేదు.

దేశవాళి ఎద్దులతో స్వయంగా నేనే అరకదున్ని పెట్టుబడిలేని ఆధ్యాత్మిక వ్యవసాయం సాగిస్తూ దేశీయపాడి పంటలతో ఆనందంగా ఆరోగ్యంగా జీవిస్తున్నాను. ఈ వ్యవసాయ విధానాన్ని పూజ్యశ్రీ సుభాష్ పాలేకర్‌గారి ప్రసంగాలద్వారా తెలుసుకున్నాను. అందుకు ఆ మహాత్మునికి నా శతకోటి నమస్సుమాంజలులు.

### నాగరాజు - ఎలా వ్యవసాయం చేస్తున్నాడు?

శ్రీ సుభాష్ పాలేకర్‌గారి ప్రేరణతో పెట్టుబడిలేని ఆధ్యాత్మిక వ్యవసాయ పద్ధతుల్ని స్వానుభవంలో నిరూపించుకోవాలని నేను ఆ విధానాన్ని నా పొలంలోనే ప్రారంభించి విషంలేని అమృతాన్ని మించిన ఆహారాన్ని పండిస్తున్నాను.

3 ఎకరాల 33సెంట్లలో బత్తాయితోట, మరొక మూడెకరాల్లో వేరుశనగ, వరి, రాగి వేశాను. ఈనాడు అంగడిలో అమ్మే విదేశీ విషరసాయనిక ఎరువులుగాని,పురుగుల మందులుగాని వాటివాసన కూడా నా పంటకు తగలకుండా శ్రీ పాలేకర్‌గారు గోమాత ఉత్పత్తులతో నేర్పిన జీవామృతాన్ని మాత్రమే ఉపయోగించాను.

కేవలం వర్షాధారంతో మొదటి సంవత్సరం బత్తాయి తోటలో 2లక్షల 50వేల విలువైన పంటతీసాను. మూడెకరాల



వేరుశనగలో 60వేల రూపాయల విలువైన పంట పండించాను. వీటితోపాటు అరఎకరంలో వరి మరో అరఎకరంలో రాగి పండించుకొని మా కుటుంబమంతా ఏ విధమైన విషాలు లేని ఆ కమ్మని ఆహారపదార్థాలను తింటున్నాం.

### నా అనుభవం - అందరికీ చాటిచెబుతున్నా

ప్రియమైన భారతీయ సోదరీసోదరులారా! ఈ ఆధ్యాత్మిక పంటల సేద్యం ప్రారంభించిన మొదటి సంవత్సరం మామూలుగా బజార్లలో విషరసాయనిక ఎరువులు కొని వేస్తే ఎంత దిగుబడి వస్తుందో అంతే దిగుబడిని ఏ బజారు ఎరువులు కొనకుండా కేవలం గోమాతనుండి ఉచితంగా లభ్యమయ్యే జీవామృతం వేయడంద్వారా సాధించాను.

ముఖ్యంగా ఎన్నోతరాలనుండి మనదేశంలో అమలులో ఉన్న మన తాతముత్తాతలంతా ఆచరించిన ఈ ఆధ్యాత్మిక వ్యవసాయవిధానం పాటించడంవల్ల శరీరానికి మనసుకు కూడా ఎంతో ప్రశాంతత ఆనందం కలిగినయ్. గతంలో రసాయనిక ఎరువుల కోసం, పురుగుల మందులకోసం గ్రామంనుండి పట్టణానికి అనేకసార్లు వెళ్లిరావడం అక్కడ గంటలతరబడి క్యూలల్లో నిలబడి అమ్మకందారుల చీత్కారాలకు గురౌతూ డబ్బు ఖర్చుపెట్టినా కూడా ఎంతో దిగులుగా అవమానకరంగా అనిపించేది. ఈ విధానంలోకి వచ్చాక ఆ దరిద్రపు విషరసాయనిక ఎరువులను కొనే బాధ తప్పడంతో పాటు బోలెడంత సమయం ఆదా అయింది.

పురుగుమందు లు వేసేటప్పుడు వాటి విషవాసనలతో పాడైన ఆరోగ్యం గోమాత దయవల్ల జీవామృత సుగంధాలతో పునరుజ్జీవనమైంది.

ఈ నా స్వానుభవాన్ని ప్రాచీన భారతీయ అమృత వ్యవసాయ విధానాన్ని ప్రతి భారతీయుడికి తెలియజేయాలని నిర్ణయించుకున్నాను. భగవంతుడు నాకిచ్చిన ఈ జీవితం పదిమందికి ఉపయోగపడేలా ప్రకృతిని కాపాడేలావుంటూ, రైతులకు ఆదాయాన్ని, ప్రజలకు ఆరోగ్యాన్ని అందివ్వగలగాలని సంకల్పించుకున్నాను.

## బత్తాయిలోని-అంతరపంటలతో ఆదాయం



ఈ సంవత్సరం బత్తాయితోటలో చెట్టుచెట్టుకు మధ్యలో 1500 మునగచెట్లు వేశాను. బత్తాయి పక్కన మునగచెట్లు పెరగడం వల్ల నత్రజని అందడమేకాక మునక్కాయలవల్ల ఆదాయం కూడా వస్తుంది. అంతేగాక ఈ మునగచెట్లకు కాకర, బీర, చిక్కుడువంటి కూరగాయల తీగచెట్లను ఎక్కించాను. వాటి వల్ల కూడా రైతుకు ఆదాయం వస్తుంది. ఇదే విధంగా ఇంకా బత్తాయితోటలో 20రకాల అంతరపంటలను పండిస్తూ బత్తాయితోపాటు అదనపు ఆదాయాన్ని కూడా పొందవచ్చని తెలుసుకున్నాను.

మునగచెట్లకు ఆరునెలల వయసు వచ్చిన తరువాత పైన చెప్పిన మిగతా పంటలన్నీ ఒక్కొక్కటి వరుసగా వేసుకుంటూ వస్తున్నాను.

ఇన్నిరకాల పంటలు ఎంతో ఆదాయం ఈరోజు నేను పొందగలుగుతున్నానంటే అదంతా శ్రీ సుభాష్ పాలేకర్‌గారు చెప్పిన ఆదర్శ వ్యవసాయవిధానాన్ని పాటించడమే. ప్రకృతినియమం ప్రకారం భూమిలో గోమాత నుండి లభ్యమయ్యే ఆవుమూత్రం, ఆవుపేడ మాత్రమే వేయాలి. ఇలా విడవకుండా మూడు సంవత్సరాలపాటు జీవామృతం మాత్రమే పంటలకు వేస్తుంటే గతంలో ఇంగ్లీషు విషరసాయనిక ఎరువులవల్ల, పురుగుమందులవల్ల నాశనమైన మన భూమి మొత్తం తిరిగి సంపూర్ణంగా బాగుపడుతుంది.

## ఆదర్శ వ్యవసాయం

## ఆరోగ్య ఫలసాయం

వ్యవసాయమంటే ఖర్చులేకుండా, కష్టంలేకుండా, ఎవరికీ హానికరంకాకుండా ఉండాలి. కాని ఇంగ్లీష్ ఎరువులతో సాగించే ఆధునిక వ్యవసాయంవల్ల భూమిలోని వానపాములవంటి రైతునేస్తాలు హరించిపోతాయ్.

అదే నేనుచేసే ఆదర్శ వ్యవసాయంవల్ల అలాంటి జీవులన్నీ మరింత శక్తివంతంగా తయారై 24గంటలపాటు రైతుకు సహాయపడు తుంటాయ్. మనిషిప్రాణం రక్తంమీద ఎలా ఆధారపడి వుందో భూమి ప్రాణం కూడా గోమూత్రగోమయాలమీదనే ఆధారపడివుంది.

(మిగతా వచ్చే సంచికలో...)

# సంభోగం జరిపేముందు, తరువాతే ఎందుకు పాలు తాగాలి?

### ఆవుపాలతో - అఖండయౌవనం

"పయ: పీత్వాస్త్రియంగచ్ఛేత్
స్త్రియం గత్వా పయ: పిబేత్"

అని ఆయుర్వేద మహర్షులు హితోక్తి పలికారు. ఆ హితోక్తికి అర్థం తెలుసుకుంటే మన సంసార జీవనరథం నల్లేరుపై బండిలా సక్రమంగా సాగిపోతుంది. 'గోరువెచ్చని పాలల్లో తగినంత పటికబెల్లంపొడి కలిపి ఒకగ్లాసెడు మోతాదుగా తాగిన తరువాతే పురుషుడు స్త్రీ సంభోగంలో పాల్గొనాలి. అదేవిధంగా సంయోగకార్యక్రమం ముగిసిన తరువాత కూడా వెంటనే పైన తెలిపిన మోతాదుగా పాలు తాగాలి'. ఇదే ఆ హితోక్తికి అర్థం.

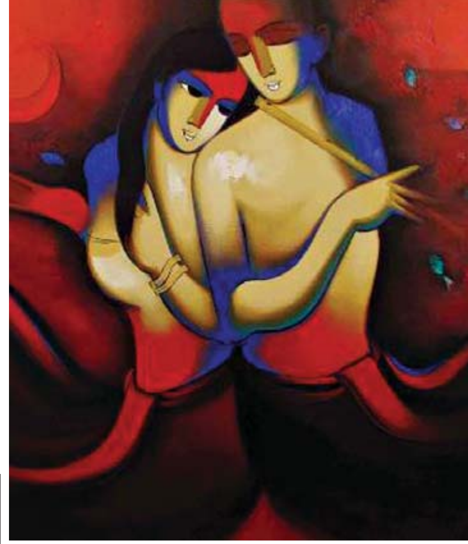
### పురుషునిలో వీర్యశక్తి లోపిస్తే ఏమౌతుంది?

పురుషుడి శక్తిసామర్థ్యాలు, జీవనవిజయాలు మొదలైనవన్నీ అతని 'వీర్యపటుత్వం' మీదనే ఆధారపడివుంటయ్. ఎంతకాలం పురుషుడిలో వీర్యశక్తి సన్నగిల్లకుండావుంటుందో అంతకాలం అతడు ధైర్యంతో సాహసంతో ఎలాంటి ఒడిదుడుకులనైనా ఎదిరించి కుటుంబాన్ని సమర్థవంతంగా పోషించగలుగుతాడు.

అంతేగాక ఇంట్లో భార్యవద్దగానీ, వృత్తిలో పోటీదారుల ముందుగానీ, సంఘంలో పదిమంది ప్రజలముందుగానీ గౌరవమర్యాదలు కడదాకా పొందాలంటే ఓజస్సుకు తేజస్సుకు ప్రతిరూపమైన వీర్యశక్తి పురుషునిలో పుష్కలంగా వుండితీరాలి.

### నపుంసకత్వమే - పురుషులకు అపజయం

ఇంతటి మహత్తరమైన వీర్యశక్తి, వీర్యపటుత్వం తగ్గిననాడు ఆ క్షణంనుండే పురుషునిలో శారీరకంగా మానసికంగా ఆత్మన్యూనతాభావం ఏర్పడి అది అంతులేని ఆవేదనకు ఆందోళనకు దారితీసి అతని జీవితాన్ని ఛిన్నాభిన్నం చేస్తుంది. వీర్యహీనతవల్ల పిక్కలు, తొడలు, నడుములు,



వెన్ను, గుండె బలహీనపడి ఆకలి, అరుగుదల తగ్గిపోయి, బలవంతంగానైనా రతిలో పాల్గొనాలని ప్రయత్నించి మాటిమాటికి మరింతగా విఫలమౌతూ మానసిక వ్యాధిగ్రస్తుడిగా మారి మంచానపడతాడు. ఈ ఒకేఒక్క లోపంవల్ల అతనిలో అంతకు ముందున్న చురుకుదనం, తెలివితేటలు, ధైర్యసాహసాలు, దీక్షాదక్షతలు అన్నీ కనుమరుగైపోయి వృత్తిలో కూడా రాణించలేక విఫలుడౌతాడు.

### పాలు తాగితేనే - పురుషుల్లో శక్తి వస్తుందా?

సృష్టిలోని ప్రాణశక్తిగల అనేక పదార్థాల్లో పాలు అనేవి యోగవాహికశక్తి కలిగివుంటయ్. అంటే సేవించిన క్షణంలోనే జఠరాగ్నితో కలిసి పచనమై సప్తధాతువులుగా రూపాంతరం చెంది వీర్యానికి శక్తిని దృఢత్వాన్ని అందివ్వగలుగుతయ్. ఇలాంటి ప్రాణపదార్థాలనే యోగవాహికశక్తులంటారు.

అందుకే సంభోగానికి ముందు ఒకసారి, సంభోగం తరువాత ఒకసారి పాలు సేవించాలని దానివల్ల పురుషుడికి వీర్య హీనత కలుగకుండా బలహీనతరాకుండా ఉంటుందని మహర్షులు అనుభవపూర్వకంగా నిర్ధారించి చెప్పారు.

కాబట్టి వీర్యబలం కోసం తాత్కాలిక ప్రేరణకలిగించే ఔషధాలు వాడుతూ శాశ్వత నపుంసకత్వాన్ని పొందకుండా శాశ్వత పురుషత్వాన్ని కలిగించే మంచిపాలు సేవిస్తూ ధర్మపథంలో జీవించుదురుగాక!



వాకుడురసంతో కాచిన తైలం
రుద్దుతుంటే గజ్జి, చిడుము తగ్గుతయ్



# మీ ఔషధాలను మీరే తయారుచేసుకోండి

## వీర్యస్తంభనకు - విశ్వామిత్రచూర్ణం

నల్లతుమ్మచెట్టుకు పూజచేసి దాని మానునుండి ఒకకేజీ బెరడు తీసుకోవాలి. బెరడు తీసినచోట చెట్టుకు ఆవుపేడ పూసిరావాలి. ఇంటికొచ్చి బెరడును శుభ్రంగా కడిగి చిన్నచిన్నముక్కలుగా నరికి రోట్లోవేసి మెత్తగా నల గ్గొట్టి కళాయిపాత్రలో వేయాలి. ఆ ముక్కల్లో ఆరులీటర్ల మంచినీళ్ళు కలిపి బాగా కలబెట్టి క్రింద మంటపెట్టాలి.

తరువాత ఒక కేజీ గోధుమలనుగాని యవలనుగాని నూలుబట్టలో పోసి మూటగా కట్టి ఆ మూటను పైన మరుగుతున్న తుమ్మబెరడు కషాయంలో వేయాలి. క్రమంగా కళాయిలోని కషాయమంతా ఇగిరిపోగానే ఆ మూటను తీసి గోధుమలను నీడలో బాగా గాలి తగిలేచోట ఎండిపోయేవరకు ఆరబెట్టాలి. ఆ తరువాత వాటిని దంచిజల్లించి ఆ గోధుమపిండిని మరలా కళాయిలోవేసి అందులో ఒకకేజీ దేశవాళి ఆవునెయ్యిపోసి బాగా కలిపి చిన్నమంటమీద ఆ గోధుమపిండి దోరగా ఎర్రబడేదాకా వేయించి పాత్రనుదించాలి. అందులో ఒకకేజీ పటికబెల్లంపొడి, నీటిలో నానబెట్టి తోలుతీసి ఎండించి దంచి జల్లించిన బాదంపప్పుపొడి 100గ్రా, పిస్తాపప్పుపొడి 100గ్రా, పెద్దఏలకగింజలపొడి 10గ్రా, వేసి అన్ని పదార్థాలు బాగా కలిసిపోయేలా కలదిప్పి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ హల్వాను వారివారి జీర్ణశక్తినిబట్టి పూటకు 10గ్రా, నుండి 25గ్రా, వరకు రెండుపూటలా సేవించి అనుపానంగా గోరువెచ్చని పాలు తాగుతుంటే అపారమైన వీర్యవృద్ధి, విపరీతమైన వీర్యస్తంభనశక్తి కలుగుతుంది.

## అర్శమొలలకు - అతిబలగోలీలు

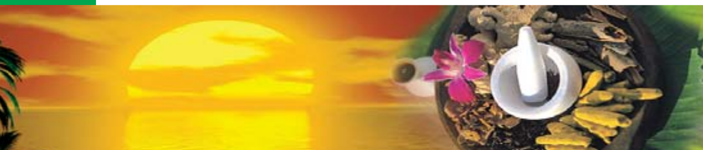


ప్రియపాఠకులారా! పుట్టుకతోనే వాతశరీరంగలవారికి వాతప్రకోపం కలిగినప్పుడు ఆ ప్రభావంతో ఆసనంవద్ద అర్శమొలలు ఏర్పడతయ్. అమితమైన తీపును పోటును కలిగించడం వాతదోషమొలల స్వభావమని తెలుసుకోవాలి.

ఈ సమస్యకు తుత్తురుబెండ లేక ముద్రబెండ లేక దువ్వెనకాయలచెట్టు లేక అతిబల అని చెప్పబడే చెట్టు ఈ ఋతువులో ప్రతిచోట దొరుకుతుంది. దానికి పూజించి దానినుండి 21ఆకులు తీసుకొని వాటిలో 21మిరియాలు కలిపి రోట్లోవేసి ముద్దలాగా నూరాలి. ఆ ముద్ద మొత్తాన్ని 7 గోలీలుగా తయారుజేసి నీడలో గాలికి ఎండబెట్టి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ గోలీలను వరుసగా 7రోజులపాటు రోజూ ఉదయం పరగడపున ఒక గోలీని మంచినీటితో సేవిస్తుంటే వాతమొలలు నిర్మూలనమౌతయ్.

## స్ఫోటకవ్యాధికి - తులసిమాత్రలు

తులసిదళాలు 7, మిరియాలు 7, స్వచ్ఛమైన కాశ్మీర కుంకుమపువ్వు 1 గ్రా, కలిపి గుజ్జులాగానూరి ఆ మొత్తాన్ని ఏడుగోలీలుగాచేసి నీడలో గాలికి ఎండబెట్టి నిలవజేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఒకగోలీని ఎండుద్రాక్షపండు మధ్యలో పాదిపి లోనికి సేవిస్తుంటే ముత్యములవలె పుట్టిన స్ఫోటకపుగుల్లలు త్వరగా పక్వమై జ్వరం కూడా తగ్గిపోతుంది. స్ఫోటకం సోకిన సమయంలో ముందు జాగ్రత్తగా దీన్నివాడి ప్రజలంతా తమనుతాము కాపాడుకోవచ్చు.



వాకుడుకాయల కూర తింటుంటే
దగ్గు, దమ్ము, ఆయాసం తగ్గిపోతయ్

# పిల్లల భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దవలసిన చదువులు వారిని రోగాలనరకకూపంలోకి తోసివేస్తున్నయ్



పిల్లలను గంటలతరబడి నిర్బంధంగా చదివించడం ఘోరమైన నేరంకాదా?
పిల్లలకు ఆటలు, పాటలవంటి మనోవికాసంలేకుంటే చదువు వస్తుందా?
మార్కులు, ర్యాంకులు సాధించడమొక్కటే బిడ్డల భవితకు నిదర్శనమా?
ఏదోఒక వ్యాధితో పీడించబడని బిడ్డలు మన రాష్ట్రంలో ఒక్కరైనా ఉన్నారా?

## అశాస్త్రీయ పద్ధతుల్లో - ఆధునిక విద్య

ప్రియపాఠకులారా! ఈనాటి చదువుల వ్యాపారసంతలో మన బిడ్డల దుస్థితి ఎంత ఘోరంగా ఉందో ముందుముందు మరెంత ఘోరాతిఘోరంగా మారబోతుందో ఆలోచించండి. మన రాష్ట్రంనిండా ఎక్కడచూసినా పెద్దపెద్ద వ్యాపారకేంద్రాల్లాగా ప్రైవేటు పాఠశాలలు పుట్టుకొచ్చినయ్. ఉదయం 7 గంటలనుండి రాత్రి 9 గంటల వరకు మావద్దనే ఉంచుకొని మేమే భోజనంపెట్టి మీ బిడ్డల భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దుతామని, రోజూ ఎ.సి.బస్సుల్లో తీసుకెళ్ళి, ఎ.సి. గదుల్లో చల్లని వాతావరణంలో చదువుచెప్పి మీ పిల్లలను మీరూహించనంత గొప్ప స్థాయికి తీసుకొస్తామని, పసితనంనుండే ఐ.ఐ.టి., ఐ.ఏ.ఎస్., ఐ.పి.ఎస్. వంటి చదువులను నేర్పి మీ బిడ్డల్ని గొప్పవాళ్ళుగా మారుస్తామని రకరకాల బూటకపు ప్రకటనలు చేస్తూ లక్షలకు లక్షలు ఫీజులు గుంజుతూ నేటి చదువుల వ్యాపారం 'మూడొందలపూలు ఆరొందలకాయలు' గా దినదినాభివృద్ధి చెందుతుంది. ఈ విధమైన అశాస్త్రీయ విధానాలతో సాగే విద్యవల్ల నిజంగా విద్యార్థులకు మేలు జరుగుతుందా! కీడు జరుగుతుందా! అని అటు తల్లిదండ్రులుగాని ఇటు ప్రభుత్వాలుగాని ఆలోచించడంలేదు.

ప్రైవేటు యాజమాన్యంతో వైద్యరంగం ఎలా పక్కువ్యాపారరంగంగా మారిందో అదేవిధంగా విద్యారంగం కూడా వ్యాపార విశ్వరూపందాల్చింది. వీటిపైన ప్రభుత్వ నియంత్రణగాని అజమాయిషీగానీ లేకపోవడంవల్ల యాజమాన్యాల ఇష్టారాజ్యానికి తిరుగులేకుండాపోతుంది.

## ఇవి విద్యాలయాలా? విద్యార్థులకు విలయాలా?

ఈ విద్యాలయాలకు గాలి, వెలుతురు కూడా సరిగాఅందని ఇరుకిరుకు గదులతో కూడిన బిల్డింగులుతప్ప పిల్లలు స్వేచ్ఛగా తిరగడానికో ఆడడానికో ఒక్క అంగుళమైనా ఆటస్థలముండదు. పాఠశాలల్లోకి ప్రవేశించినప్పటినుండి రాత్రి బయటపడేవరకు మధ్యలో ఏ కొద్దిసమయమోతప్ప మిగిలిన సమయమంతా పాఠాలు వింటూనో, చదువుతూనో, పరీక్షలు రాస్తూనో ఉండడంతప్ప మధ్యమధ్యలో మానసికవికాసం కలిగించే ఏ ఇతర అంశాల గురించి విద్యార్థులకు బోధించడం జరగదు. బిడ్డలు ఈ విద్యాలయాల్లో ఒకరితోఒకరు ఆనందంగా మాట్లాడుకోడానికిగాని ఏ అంశంగురించైనా చర్చించుకోవడానికిగాని వీలుండదు.

నిరంతరంగా ఎవరివైపు ఎవరు చూడకుండా కేవలం పుస్తకాలమీదనే దృష్టిపెట్టి నిర్బంధంగా చదవవలసిన దుస్థితి బిడ్డలకు కలుగుతుంది. ఎంతో హాయిగా సరదాగా ఆనందంగా వ్యక్తిత్వవికాసాన్ని కలిగించే వాతావరణంలో గడపవలసిన మన చిన్నారిబిడ్డల బాల్యం, నాలుగుగోడల మధ్య నల్లధనపు వ్యాపారస్తుల ధనవ్యామోహంలో దహనమైపోతుంది.



## మానసికంగా, శారీరకంగా - రోగిష్టులౌతున్న బిడ్డలు

ఈ అసహజమైన ఈ అశాస్త్రీయమైన ఈ అక్రమమైన విద్యావ్యాపారచక్రంలోపడి నలుగుతున్న బిడ్డల్లో పాలు కారే పసితనంనుండే వ్యాధినిరోధకశక్తి క్షీణించిపోతుంది. పంజరాల్లో బంధించిన పక్షుల్లాగా మూగవేదనతో లోలోపల రగిలిపోతున్న మన చిన్నారి బిడ్డల్లో భయం, అభద్రతాభావం, ఆందోళన, ఆత్మన్యూనతాభావం, అంతులేని ఆవేశం, అసహనం, అసూయ, ద్వేషంవంటి అమానవీయ భావనలు పెరిగిపోతూ ఎక్కువమంది బిడ్డలు మానసికరోగులుగా మారిపోతున్నారు.

బిడ్డల్లో ఈ మానసిక ఉద్వేగం రోజురోజుకు పెరుగుతూ శరీరంలో రక్తహీనత, శక్తిహీనత మొదలైె కంటివ్యాధులు, అజీర్ణం, అగ్నిమాంద్యం, మలబంధం, జుట్టు నెరసిపోవడం, అతిస్థౌల్యం, తీవ్రమైన తలనొప్పివంటి ఎన్నెన్నో వ్యాధులకు గురౌతున్నారు. ఈ విధంగా పసితనంలోనే బిడ్డలను రోగాలనరకకూపంలోకి తోసివేయడం ఉత్తమ విద్యావిధానం ఎలా అవుతుందో ప్రతిఒక్కరూ ఆలోచించాలి.

## బిడ్డల అనారోగ్యానికి - మూలకారకులు తల్లిదండ్రులే

ఈనాటి తల్లిదండ్రులకు బిడ్డల ఆరోగ్యంపట్లగాని, వారి ఆనందంపట్లగానీ నిజమైన శ్రద్ధలేదు. ఎవరో పిల్లల్నిచూసి వారిలాగే మన పిల్లలుకూడా అంతస్థాయికి చేరాలని కోరుకుంటున్నారేగానీ, ఆ ప్రయత్నంలో బిడ్డలు ఎన్ని బాధలకు వ్యాధులకు గురౌతున్నారో, మానసికంగా ఎంత నలిగిపోతున్నారో ఆలోచించడంలేదు. ప్రస్తుతంగాని గతంలోగాని గొప్పస్థాయికి చేరిన విద్యావంతులంతా ఆడుతూపాడుతూ స్వేచ్ఛగా స్వయంకృషితో కష్టపడి చదువుకొని ఉన్నతస్థితిని పొందగలిగారేగానీ, ఈనాటిలాగా గంటలుగంటలు పుస్తకాల పురుగులుకాలేదు.



ఓ తల్లిదండ్రులారా! మీ కంటిపాపలుగా మీ ఇంటిదీపాలుగా భావించే మీ కన్నబిడ్డల దుస్థితిని గమనించండి. మీపట్ల, ఉపాధ్యాయులపట్ల బిడ్డల్లో ఎంత వ్యతిరేకత వ్యక్తమౌతుందో తెలుసుకోండి. వేళకు తినక, వేళకు నిద్రించక, మోయలేని చదువులభారాన్ని అతికష్టంగా మోస్తూవున్న మనబిడ్డల చిన్నారి లేతశరీరాలు అతిశ్రమతో అతిఉద్వేగంతో ఎంత సారహీనమౌతున్నాయో మీ కళ్ళారా మీరేచూడండి. మనబిడ్డల్ని మనవద్దనే ఉంచుకొంటూ మంచి ఆహారమందిస్తూ మమతానురాగాలతో ధైర్యసాహసాలను నింపుతూ ఒక మహోన్నతమైన లక్ష్యాన్ని వారిలో కలుగజేస్తూ వారి సర్వతోముఖాభి వృద్ధికి మనమే ప్రయత్నించాలని భావించండి. నోట్లకట్టల పెట్టుబడితో మాత్రమే మనబిడ్డలు ప్రయోజకులౌతారని ఊహిస్తే అది కలగా ఒక కల్లగా మిగిలిపోతుందేతప్ప ఏనాటికీ నిజంకాబోదని మరువకండి. శుభం.

## షుగర్ సమస్య తగ్గిన - అనుభవం



శ్రీయుత గురువుగారైన పండిత ఏల్చూరిగారికి నమస్కరించి వ్రాయునది! అయ్యా, మేము ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులము. నా భర్తగారైన రామంచి శ్రీనివాస్‌గారు గత మూడుసంవత్సరాలనుండి షుగర్‌వ్యాధితో బాధపడుతుండేవారు. మీరు ప్రతీనెలా ప్రచురిస్తున్న 'అందరికి ఆయుర్వేదం' పుస్తకంలో మీరు సూచించిన విధంగా షుగర్ సమస్యకు పరిష్కార మార్గంతో మా సమస్యను దూరంచేసుకున్నాం.

అలాగే నాకు నెలసరి సరిగా రాకపోయేది. దానివల్ల ఆరోగ్యపరంగా ఎంతో ఇబ్బందులను ఎదుర్కోవలసివచ్చేది. ఈ సమస్యకు కూడా మీరు సూచించిన విధంగా మామిడిచెక్క బెరడు తెచ్చి తేనెలో కలిపి 3రోజులు వాడాను. ఇప్పుడు నా సమస్య పూర్తిగా నయమైంది. నన్ను నా భర్తను రక్షించిన దేవుడైన తమరికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నాను.

శ్రీమతి రామంచి లక్ష్మి, శాంతినగర్, కొత్తగూడెం, ఖమ్మం జిల్లా, సెల్ : 9701695446



# ఆహారదోషాలతో అంతమైపోకుండా ఆహారనియమాలతో - ఆయువునెలా కాపాడాలి? - 17



## ఆహారం గురించి - సిద్ధపురుషులు ఏంచెప్పారు?

మానవశరీరం మరణంతో నశించిపోవడానికిగల కారణాల్లో ఐదింట నాలుగు వంతులు ఆహారదోషమేనని, మిగిలిన ఒకవంతు మితిమీరిన సంభోగం, భయం, నీచమైన ఆలోచనలని భారతీయ సిద్ధపురుషులు ధృవీకరించారు. ఏ ఆహారదోషాలతో మానవ శరీరం మరణానికి గురౌతుందో స్పష్టంగా తేల్చిచెప్పారు.

ఒక్కమనిషి ఆకలితో అలమటించి చనిపోకముందే, నూరుమంది మనుషులు ఆకలి లేకుండానే అతిగా తిని అనారోగ్యంతో ఆహుతైపోతున్నారని, అతిపుష్టికరమైన ఆహారం యుద్ధంలో ఉపయోగించే పదునైన ఖడ్గంలాంటిదని శ్రమచేయకుండా అధికంగా తినే వారిని అదే నాశనం చేస్తుందని హెచ్చరించారు. ఒకవ్యాధికి ఏది తండ్రివంటి కారణమైనా కూడా ప్రధానంగా విరుద్ధమైన ఆహారాన్ని సేవించే దురలవాటే ఆ వ్యాధికి తల్లిలాంటిదని ఎలుగెత్తిచాటారు.

దీన్నిబట్టి మనం భుజించే ఆహారమే దోషమై ఉన్నప్పుడు అదే మన శరీరాన్ని నాశనం చేస్తుందని అర్థమౌతుంది. ఒకపూట మాత్రమే రోజూ భుజించేవాడు యోగిఅని, రెండుపూటలా భుజించేవాడు భోగిఅని, మూడుపూటలా భుజించేవాడు రోగిఅని, నాలుగుపూటలా భుజించేవాడు శీఘ్రంగా ప్రాణాన్ని పోగొట్టుకునే దురదృష్టవంతుడని సిద్ధపురుషులు చెప్పు కొచ్చారు. సంసారజీవితాన్ని కొనసాగించేవారు రోజూ రెండుపూటలా మాత్రమే ఆహారాన్ని సేవిస్తూ ఆరోగ్యరక్షణ చేసుకో వచ్చని ఆ సిద్ధపురుషులచేత సమ్మతించబడింది.

## రోగకారకమైన - ఆధునిక ఆహారవిధానం

పరదేశీయుల సాంగత్యంలో సంకరమైన భారతజాతి తన తరతరాల శాస్త్రీయమైన ఆహారనియమాలను విస్మరించి అనారోగ్యహేతువైన విదేశీ విషాహార విధానాలకు అలవాటు పడింది. ఉదయం నిద్రలేవగానే పండ్లు తోమీతోమకముందే బెడ్‌కాఫీ, పండ్లు తోమిన తరువాత ఇడ్లీ, వడ, దోశ, బ్రెడ్‌లు, కట్లెట్‌లు, పిజ్జాలు, బర్గర్లు తిని మరలా కాఫీతాగడం, ఆ తరువాత కార్యాలయాల్లో, కర్మాగారాల్లో గంటగంటకు టీకాఫీలు, మధ్యాహ్నం భోజనం, సాయంత్రం ఫలహారం, మరలా టీ సేవించడం, రాత్రి బ్రాంది, విస్కీ, బీరువంటి మత్తుపదార్థాలు పీకలనిండా తాగి ఇంటికెళ్ళి మరలా భుజించడం.

ఈ విధంగా రోజు మొత్తంలో ఎన్నోసార్లు ఒకదానికొకటి పడని విరుద్ధమైన పదార్థాలను భుజిస్తూవుంటే అలాంటి మనుషులకు వారి ప్రాణాలను హరించివేసే భయంకర రోగాలు రాకుండా ఎలావుంటాయ్? ఈ దరిద్రమైన ఆహార దురల వాట్లు నాగరికత పేరుతో ధనవంతులకేగాక పేద మధ్యతరగతి ప్రజలకు కూడా అలవాటైనాయ్.

ధనవంతులు ధనదర్పంతో ఎలాంటి శారీరకశ్రమ చేయకుండానే అధిక పోషకాహార విలువలుగల ఆహారపదార్థాల ను మత్స్యమాంసాహారాలను, ఆధునికంగా తయారుజేసే మల్టీవిటమిన్ టానిక్‌లను సేవిస్తూ 40 లేదా 50యేండ్లు నిండీనిండక ముందే రక్తపోటు, గుండెపోటు, క్యాన్సర్, మధుమేహంవంటి అనేక మహారోగాలకుగురై మధ్యవయసులోనే మరణం పాలౌతున్నారు. ఇలా ఎన్ని వందలవేల లక్షలమంది తమకళ్ళముందే అర్థాంతరంగా అకాలమృత్యువుకు బలౌతున్నా కూడా మిగిలిన వారైనా 'వీరంతా ఇలా ఎందుకు మరణిస్తున్నారు? ఈ మరణంవెనుక అసలు కారణాలు ఏమున్నయ్?' అని ఆలోచించడంలేదు.

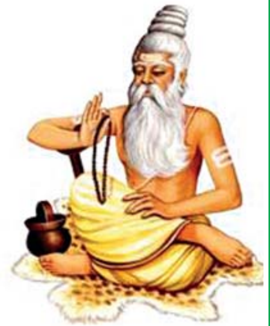
## అన్నీ తినమని చెబుతున్న - ఆంగ్లవైద్యం

ఆధునిక వైద్యులు రకరకాల ఆధునిక పరీక్షాపద్ధతులను ప్రవేశపెట్టి పెద్దపెద్ద అంతస్తుల భవనాల్లో ఆసుపత్రులను ఏర్పాటుచేసి రోగులను ఆకర్షించుకుంటూ వారి ఆదాయాలను పెంచుకుంటున్నారేగానీ, అర్థాంతర మరణాలకు ఆహారదోషాలే కారణమనిగాని, చక్కని ఆహారనియమాలతో ఆయురారోగ్యాలను పెంచుకోమనిగాని వ్యాధిగ్రస్తులకు చెప్పడంలేదు.

అయితే అతివిచిత్రమైన విషయమేమిటంటే ఈ వ్యాధిగ్రస్తులు కూడా తమ వ్యాధినివారణకు తమ దేశీయమైన శాస్త్రీయమైన ఆయుర్వేదవైద్యాన్ని విశ్వసించకుండా కచ్చితమైన శాశ్వతమైన ప్రమాణాలు సిద్ధాంతాలులేని విదేశీఆంగ్లవైద్యం పట్లనే వ్యామోహితులౌతున్నారు.

ఎందుకంటే ఆయుర్వేదంలో అయితే ప్రతివ్యాధికీ తప్పనిసరిగా కొన్ని ఆహారనియమాలను పాటించితీరాలి. అదే ఆంగ్లవైద్యంలో అయితే ఏ వ్యాధికైనా ఆహారనియమమనేది ఉండదు. ఇష్టమైనవన్నీ హాయిగా తింటూ మందులు వాడుకోవచ్చని ఆంగ్లవైద్యులు చెప్పే అశాస్త్రీయమైన అసత్యాలనే ఆధునిక ప్రజలంతా నమ్ముతున్నారు. తాత్కాలిక ఉపశమనమే అసలైన చికిత్సామార్గమని భ్రమిస్తూ శాశ్వత ఆరోగ్యాన్ని కలిగించే అమ్మలాంటి ఆయుర్వేదానికి దూరమైపోతున్నారు.

### ఆహారనియమాలతోనే - ఆరోగ్యం సాధ్యం



ఏవ్యాధి అయినా ఆహారసేవనలో జరిగే పొరపాట్లవల్లనే సంక్రమిస్తుంది కాబట్టి ఆ ఆహారదోషాలను తిరిగి సరిచేసు కోవడంవల్లనే ఆ వ్యాధినుండి విముక్తి లభిస్తుందికానీ కేవలం ఔషధసేవనంతో ఆవ్యాధి శాశ్వతంగా పరిష్కారంకాదు.

ఉదాహరణకు మధుమేహంతో బాధపడేవారు తీపిపదార్థాలు సేవిస్తూ ఔషధాలు వాడినంత మాత్రాన ఆ వ్యాధి అదుపులోకి రాదు. అలాగే చర్మవ్యాధులతో బాధపడేవారు మాంసాలు, మసాలాలు, ఆవకాయ, గోంగూర, వంకాయవంటి పదార్థాలు సేవిస్తుంటే ఎన్ని మందులు వాడితేమాత్రం వారి వ్యాధి ఎలా నయమౌతుంది? అలాగే అజీర్ణంతో అంతకు ముందు తిన్న ఆహారమే జీర్ణంకాక బాధపడుతున్న వ్యక్తి గంజి, జావవంటి ద్రవాహారాలను సేవించకుండా ఎప్పటిలాగే త్వరగా అరగని కఠినమైన పదార్థాలను సేవిస్తే అతని గతి ఏమౌతుంది? మా ప్రియపాఠకులు ఈ విషయాలను అవగాహన చేసుకొని ఆచరిస్తూ ఆయురారోగ్యాలను అనంతంగా కాపాడుకొందురుగాక!





వాకుడురసం రెండుచుక్కలు ముక్కుల్లో వేస్తే రక్తం కారడం ఆగిపోతుంది

# పల్లేరుతో - పసందైన యోగం

## కేశసౌందర్యానికి - పల్లేరుతైలం

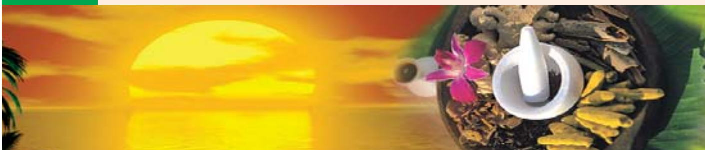


పల్లేరుచెట్టును సమూలంగా ఒకకేజీ ప్రమాణంగా తెచ్చుకొని చిన్నచిన్నముక్కలుజేసి కళాయిపాత్రలో వేసి అందులో మంచినీళ్ళు 12లీటర్లు పోసి చిన్నమంటపైన మరిగించాలి. క్రమంగా నీరంతా ఇగిరిపోతూ రెండులీటర్ల కషాయం మిగిలినప్పుడు దించి వడపోసి అందులో అరలీటర్ ఆవనూనె కలిపి మరలా కళాయిపాత్రలో పోసి మరిగించాలి. కషాయమంతా ఇగిరి నూనెమాత్రమే మిగిలిన తరువాత పాత్రను దించి వడపోసి నిలవజేసుకోవాలి.

**ఉపయోగాలు :** 1) ఈ తైలాన్ని వారానికి రెండుసార్లు తగిన మోతాదుగా వెంట్రుకల కుదుళ్ళలోకి ఇంకే విధంగా మృదువుగా మర్దనచేస్తుంటే వెంట్రుకలు రాలడం తెల్లబడటం ఆగిపోయి నల్లనిరంగుతో నిగనిగలాడే మెరుపుతో కేశసౌందర్యం ప్రాప్తిస్తుంది. 2) ఈ తైలాన్ని దూదితో ముంచి అర్శ మొలలకు రోజూ రెండుమూడుసార్లు లేపనంచేస్తుంటే క్రమంగా మొలలు మూలంతోసహా ఎండిపోతయ్. 3) ఈ తైలాన్ని ముక్కుల్లోనూ చెవుల్లోనూ రెండుపూటలా మూడు చుక్కల మోతాదుగా వేస్తుంటే చెవివ్యాధులు, ముక్కు సమస్యలు హరిస్తయ్.

## ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు విరాళమిచ్చిన దాతలు

| దాత | మొత్తం | దాత | మొత్తం |
|---|---|---|---|
| శ్రీ మర్యాదరాజురెడ్డి, సైదాబాద్, హైద్రాబాద్ | రూ. 9000/- | శ్రీ శ్రీనివాస్, గుంటూర్ | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి ఇ. సమంతకమణి(లేట్), చెన్నై | రూ. 5,500/- | శ్రీ ఎస్. భాస్కర్, జహీరాబాద్ | రూ. 500/- |
| శ్రీ తాళ్ళ సుధాకర్, అశ్వాపురం | రూ. 5000/- | శ్రీ వి.వి.యస్.సుబ్రమణ్యం, మోతీనగర్, హైద్రాబాద్ | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి జి.పి.సుగుణవతమ్మ, రాయచోటి | రూ. 1500/- | శ్రీమతి లేట్ మధురాబాయ్, బిచ్కుంద | రూ. 500/- |
| శ్రీ పెమ్మరాజు రామారావు,పద్మారావ్‌నగర్, సికింద్రాబాద్ | రూ. 1500/- | శ్రీ ఎస్.బి.ప్రకాశరావు, ఉమారాణి, దిల్‌సుక్‌నగర్ | రూ. 300/- |
| శ్రీమతి జె. ఉమాఅప్పారావు, హైద్రాబాద్ | రూ. 1500/- | శ్రీ జి. సీతారామిరెడ్డి, నల్లపాడు, గుంటూర్ | రూ. 300/- |
| శ్రీమతి భవ్య, కొండాపూర్, హైద్రాబాద్ | రూ. 1000/- | శ్రీ ఎ.ఆర్. ప్రసాద్, పాతబోయినపల్లి | రూ. 200/- |
| శ్రీమతి ఇ. జ్యోత్స్న నరసింహ,రామాంతపూర్,హైద్రాబాద్ | రూ. 1000/- | శ్రీమతి వై. సాయికీర్తన, చిన్నకొట్టాల, కర్నూల్ | రూ. 200/- |
| శ్రీమతి జయశ్రీ, యు.ఎస్.ఎ. | రూ. 1000/- | శ్రీమతి చెల్లబోయిన ముత్యాలమ్మ,మామిడూరు, ప.గో.జి | రూ. 200/- |
| శ్రీమతి మైథిలి, తిరుపతి, | రూ. 1000/- | శ్రీ డా. శివకుమార్, ఖమ్మం | రూ. 200/- |
| శ్రీ బి. వెంకటేశ్వర్లు, కొత్తగూడెం | రూ. 1000/- | శ్రీమతి రమాదేవి, మధురానగర్, హైద్రాబాద్ | రూ. 200/- |
| శ్రీ డి. సురేంధర్, జహీరాబాద్ | రూ. 501/- | శ్రీ కె.సి.నర్సింహులు, మహబూబ్‌నగర్ | రూ. 200/- |
| శ్రీమతి ఎస్. రంగనాయకమ్మ, వనపర్తి | రూ. 500/- | శ్రీ ఎస్.యశ్వంత్‌రాజ్, దిల్‌సుక్‌నగర్ | రూ. 200/- |
| శ్రీమతి డి. ఈశ్వరి, బెర్హంపూర్, ఒడిస్సా | రూ. 500/- | శ్రీమతి రామరక్షిత, వనపర్తి | రూ. 105/- |
| శ్రీ ఇంతియాజ్ హుస్సేన్, హైద్రాబాద్ | రూ. 500/- | శ్రీ పి. శరత్‌బాబు, మెదక్ | రూ. 100/- |
| శ్రీమతి కళావతి, కూకట్‌పల్లి, హైద్రాబాద్ | రూ. 500/- | శ్రీ ఎం. లక్ష్మీనారాయణ, చిల్మట్టూర్ | రూ. 100/- |
| శ్రీ రవీందర్, అచ్చంపేట్ | రూ. 500/- | శ్రీ జి. సంజీవరాయుడు, కూకట్‌పల్లి,హైద్రాబాద్ | రూ. 100/- |



వాకుడుఆకుపొడి పిండితో కలిపి రొట్టె చేసి తింటుంటే మొండి ఉబ్బసం ఉష్....

## మా సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను, ఇతర ఔషధాలయాల్లో కొంటున్నవారికి విజ్ఞప్తి!

ప్రజలకు అందుబాట్లో ఉండటంకోసం హైదరాబాద్‌లోను,రాష్ట్రంలోని ఇతర జిల్లాల్లోనూ కొంతమంది ప్రచారకులవద్ద మా ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను ఉంచడం జరిగింది. ఈ ప్రచారకుల్లో కొంతమంది మా ఔషధాలతోపాటు మాకు సంబంధంలేని ఇతర కంపెనీల ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను ఇవి కూడా డా. ఏల్చూరిగారివే అని అమ్ముతున్నారని తెలియవచ్చింది.

మా ఔషధాలపైన 'సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి' అని, మూలికలపైన చూర్ణాలపైన 'ఏల్చూరి హెర్బల్స్' అని సంస్థ పేర్లు స్పష్టంగా ముద్రించి సీల్ వేయబడివుంటాయ్. అవి గమనించి వాటిపై నిర్ధారించిన వెలకు మాత్రమే ఔషధాలు కొనుగోలుచేయాలని, అలా పరిశీలించకుండా పొరపాటుగా కొనివాడి అనవసరమైన అనారోగ్యాన్ని కొనితెచ్చుకోవద్దని సూచిస్తున్నాం.

అలాగే మా ప్రచారకులవద్ద ఇతర కంపెనీల ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను మీరు పసిగట్టగానే వెంటనే 8790456727 కు ఫోన్‌ద్వారా లేక 8341934479, 8297034605 నెంబర్లకు ఎస్.ఎమ్.ఎస్ ద్వారా తెలియజేయవలసిందిగా మా ప్రియమైన ఆయుర్వేద అభిమానులకు విజ్ఞప్తిచేస్తున్నాం. ఈ ఔషధాలయాలు కేవలం మా ఉత్పత్తులను విక్రయించడానికే తప్ప రోగులను పరీక్షించి ఔషధాలు వ్రాసే ఆసుపత్రులు కావు. మీరు ముందుగా మావద్ద చికిత్స చేయించుకొని ఔషధాలు వ్రాయించుకొని వాడుకొంటూ ఆ తరువాత మీ ప్రాంతాల్లోగల మా ఔషధాలయాల్లో మందుల చీటి చూపించి ఔషధాలు తీసుకొనగలరు.

## గురువు గారికి ఎలా కలవాలి ?

**హైదరాబాద్‌లో గురువు గారిని కలవటానికి వచ్చేవారు వట్టి చేతులతో రావద్దు. క్రింద తెలిపే వాటిలో దొరికినవి తీసుకరండి**

1) ఆరబెట్టిన ఎర్రమందారపూలు 2) నల్లతుమ్మకాయలు,ఆకులు,బంక 3) గుంటగలగర గింజలు,వేర్లు 4) తెల్లగలిజేరుగింజలు,వేర్లు 5) నల్లబుడ్డకాచి(కామంచి)గింజలు 6) చిన్నపెద్దపల్లేరుకాయలు,వేర్లు 7) గచ్చగాయలు 8) కుక్కపొగాకు 9) అత్తపత్తిసమూలం 10) బోడతరంపసమూలం 11) తులసిగింజలు 12) అవిసిగింజలు 13) చంద్రగింజలు 14) మద్దిగింజలు 15) చింతగింజలు 16) చింతపువ్వు 17) నేలములకకాయలు,వేర్లు 18) కానుగగింజలు 19) నీలిగింజలు,వేర్లు 20) మారేడుపండ్లు 21) వెంపలివేర్లు 22) వెర్రిపుచ్చగింజలు,వేర్లు 23) మర్రిపండ్లు 24) రావిపండ్లు 25) జువ్విపండ్లు 26) మేడిపండ్లు 27) తంగేడుగింజలు,పూలు 28) వేపపండ్లు,బంక 29) తామరపూలు 30) కలువపూలు 31) మయూరశిఖ 32) కాకిదొండకాయలు 33) తెల్లజిల్లేడుపూలు 34) గోరింటాకు,గింజలు 35) నేలతంగేడుగింజలు 36) తగరిస(తంటెం)గింజలు,వేర్లు 37) కసివింద(పెద్దచెన్నంగి)గింజలు 38) వెనుతురుగింజలు,వేర్లు 39) వెర్రిపుచ్చకాయలు,వేర్లు 40) రేలకాయలు



నేరేడుచెక్కకషాయం రెండుపూటలా పుక్కిలిస్తుంటే నోట్లో నీరూరటం తగ్గుతుంది

## పత్రికావర్గం

**జనరల్ మేనేజర్**
శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి, B.A.,

**కార్యాలయ సిబ్బంది**
బి.మల్లికార్జున్, ఎ.సీతారామశర్మ
జి.శంకర్, ఎన్.నాగరాజు,భాస్కర్

**సహసంపాదకులు**
డా॥ కె. విశ్వనాథం, N.D.,
డా॥ వి. నాగేశ్వరరావు, B.A.M.S.,
డా॥ యస్. సత్యనారాయణ, వైద్యరత్న

**ప్రత్యేక సలహాదారులు**
శ్రీ ఎం. వీరరాఘవులు

**వైద్య సలహాదారులు**
డా॥ భూమరాజు వెంకయ్య, వైద్యపండితులు
డా॥ పి. అనంతరామారావు, వైద్యపండితులు

**పబ్లికేషన్ కన్సల్టెంట్**
శ్రీ కె. రఘురామరాజు

**సర్క్యులేషన్ మేనేజర్**
9550819215

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్యశుభాశీస్సులతో...

సంపుటి 17, సంచిక - 6, సెప్టెంబర్-2013, పేజీలు - 36, రూ. 15/-








**కొత్త కార్యాలయం**
అందరికి ఆయుర్వేదం,
సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో, పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో, 6వ ఎడమ పెద్దవీధి, ప్లాట్ నెం. 143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ, మాదాపూర్, హైద్రాబాద్ - 500081, ఫోన్ : 040-42408568

**పాత కార్యాలయం**
అందరికి ఆయుర్వేదం,
సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5,జవహర్‌కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్-500033
ఫోన్ : 040-23547132

సంపాదకులు : **ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ ఏల్చూరి వెంకట్రావు**
Doctor of Philosophy in Telugu Literature - Ayurveda
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్.,** B.A.M.S.,M.D.,
సహాయ సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి.,** B.A.M.S.,

**గౌరవ వైద్య సలహాదారులు**
డా॥ కె. నరసింహారెడ్డి, M.B.B.S., G.C.A.M.,
డా॥ సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ యం. వామనరెడ్డి, B.A.,B.A.M.S.,
డా॥ ధూపం నరసింహస్వామి, వైద్యపండితులు
డా॥ బ్రహ్మయాచార్యులు, వైద్యపండితులు
డా॥ రాజయ్య, B.A.M.S.,

**గౌరవ సలహాదారులు**
శ్రీ కె.వి. రమణ, I.A.S.,
శ్రీ అరవిందరెడ్డి, I.A.S.,
శ్రీ కిషన్‌రావు, I.A.S.,
శ్రీ యలమంచిలి సాయిబాబు, స్యూకన్‌స్ట్రక్షన్స్
శ్రీ కె.వి. భాస్కరరావు, సభాసామ్రాట్
శ్రీ డా॥ టి. గౌరిశంకర్
శ్రీ శివకృష్ణ., సంఘసేవకులు
శ్రీ ఆర్.సి. వెంకటేశ్వర్లు, I.P.S.,
శ్రీ వరప్రసాద్‌రెడ్డి, శాంతాబయోటెక్
శ్రీ చావలి రామకృష్ణారావు, Sr. Engineer
శ్రీ ప్రొ. ఎన్.బి. సుదర్శనాచార్య, M.A.,Phd.,

**గ్రాఫిక్ డిజైనర్ :** ఉదయ్‌కుమార్ కొత్తపల్లి


# ఆరోగ్యదేశం - ఆయుర్వేద సందేశం



ఆరోగ్యవంతమైన దేశాన్ని నిర్మించడమే ఆయుర్వేద సందేశమని భారతీయ మహర్షులు సూత్రీకరించారు. మానవజీవితంలో ఏది సాధించాలన్నా, తన బ్రతుకును ధర్మార్థకామమోక్షసాధనతో సార్థకం చేసుకోవాలనుకున్నా, ఏ సుఖాలుసంతోషాలు పొందాలనుకున్నా అన్నింటికీ మూలం ఆరోగ్యమే కాబట్టి ఆ ఆరోగ్యమహాభాగ్యాన్ని అందించడం కోసమే ఆయుర్వేదశాస్త్రాన్ని ఆవిష్కరించామని మహర్షులు ప్రకటించారు.

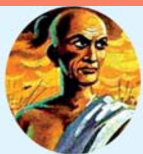
ఆరోగ్యం అనేది కేవలం ఔషధాలద్వారా లభించే అంగడిసరుకు వంటిదికాదు. నిత్యజీవితంలోని ప్రతీ అడుగు ప్రకృతిధర్మాలకు అనుగుణంగా వేయగలిగినప్పుడు ఔషధాలతో అవసరంలేకుండానే ఉత్తమారోగ్యం సిద్ధిస్తుందని ఆయుర్వేదశాస్త్రాలు ఎలుగెత్తి చాటిచెబుతున్నయ్. ప్రకృతికి ప్రతిరూపంగా పుట్టిన మనిషి ఆ ప్రకృతిలో యేడాది పొడవునా ఏర్పడే కాలాల ఋతువుల స్వభావాన్నిబట్టి తానుకూడా నడుచుకుంటుంటే ఆ ప్రకృతి ఉన్నంతకాలం మానవుడు కూడా అమరుడిగా జీవించవచ్చని కూడా చిరంజీవులైన కొందరు మహర్షులు అనుభవపూర్వకంగా ఋజువుచేసి చూపించారు. గత యాభైయేండ్లముందువరకు జీవించిన భారతీయుల్లో కూడా అధికశాతంమంది అతికోరికలులేకుండా అతిస్వార్థం లేకుండా కామక్రోధలోభమోహమదమాత్సర్యాలను అదుపులో పెట్టుకొని నిరోగులుగా నిండైన సుఖసంతోషాలతో నూరేండ్ల కుపైగా జీవించివుండటం మనలో చాలామందికి తెలుసు.

వైద్యులతోటి ఔషధాలతోటి అవసరంలేకుండా కేవలం మహర్షులు చూపిన ఆహారవిహారవ్యవహార నియమాలను పాటిస్తూ రోగమన్నది తెలియకుండా జీవించిన ధన్యజీవులు పుట్టిన ఈ భరతభూమిలో ఈనాడు లక్షలాదిమంది వైద్యులున్నా, మరెన్నో లక్షల ఔషధశాలలున్నా, రోజురోజు కొత్తకొత్త ఔషధాలు కనుగొనబడుతున్నా మనదేశం సంపూర్ణ అనారోగ్యదేశంగా మారిందంటే అందుకు కారణం మహర్షులందించిన ఆయుర్వేద సందేశాన్ని విస్మరించడమేనని అర్థంచేసుకొని అందరూ ఆరోగ్యదేశ నిర్మాణంకోసం పాటుపడాలని ఆహ్వానిస్తున్నాం.......................


హెచ్చరిక : ఈ పత్రికలోని యోగాలు అనుసరించేవారు వ్రాతపూర్వక అనుమతిని తీసుకొని ఆహారనియమాలను తెలుసుకోవాలని సూచిస్తున్నాం. అట్లు కాని యెడల మీకు మీరే బాధ్యత వహించవలెను. వివాదాలు హైద్రాబాద్ న్యాయస్థానంలో పరిష్కరించుకోవలెను - ఎడిటర్ & పబ్లిషర్

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO,** Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com


మర్రిపాలు నువ్వులనూనెతో ఇగిరించి
పూస్తుంటే చర్మంపై ముడతలు తగ్గుతయ్



# భారత రాజకీయ పాఠశాల

SCHOOL OF INDIAN POLITICS

రాజకీయ వ్యక్తిత్వవికాసంతో ఉత్తమ రాజకీయ సాంస్కృతిక పునరుజ్జీవనం



దేశవ్యాప్తంగా అస్తవ్యస్తమైన అస్థిర రాజకీయవ్యవస్థ ప్రక్షాళనం కావాలని, దేశభక్తి నైతికవిలువలతో కూడిన సుస్థిర రాజకీయాలు పునఃప్రతిష్ఠించబడాలనే మహోన్నత ఆదర్శలక్ష్యం కలిగి ప్రత్యక్ష రాజకీయాల్లో పాల్గొనాలనే దృఢసంకల్పం గల సహృదయ భారతీయ స్త్రీపురుషులందరికీ రాజకీయ శిక్షణఇవ్వాలని నిర్ణయించాం.

కుల మత వర్ణ వర్గ ధనప్రమేయంలేకుండా కేవలం సేవాదృక్పథంతో రాజకీయ విజయదుంధుభి మ్రోగించి అత్యుత్తమ ప్రజానాయకులుగా జనహృదయాల్లో చిరస్థాయిగా ఎలా నిలచిపోవాలో మీకు శిక్షణనిస్తాం.

## ఎందుకీ శిక్షణ?

★ శాతవాహన, కట్టబ్రహ్మన, పురుషోత్తమ,ఛత్రపతి శివాజీలవంటి వీరవిక్రమపరాక్రమధనులైన మహాయోధుల ధర్మపోరాటాలతో ఉగ్రమైమహోగ్రమై చండప్రచండ ప్రళయ తాండవమాడిన వీరభూమి మన భారతభూమి.

★ ఆంగ్లేయ దాస్యశృంఖలాల బంధింపబడిన భరత జాతి విముక్తికోసం స్వాతంత్ర్య సమరాంగణంలో అడుగడుగున అగ్గిపిడుగులు కురిపిస్తూ అణువణువున రణన్నినాదాలు పలికిస్తూ ప్రళయకాలరుద్రులై అరివీరభద్రులై తుది రక్తపుబిందువు చిందేవరకు పోరాడిన ఝాన్సీరాణి, రాణాప్రతాప్, భగత్‌సింగ్, ఆజాద్‌చంద్రశేఖర్, ఉద్ధాంసింగ్, అల్లూరిసీతారామరాజు, కన్నెగంటిహనుమంతు బాలగంగాధరతిలక్, మహాత్మాగాంధీ, వల్లభాయిపటేల్, సుభాష్‌చంద్రబోస్, అంబేద్కర్, నెహ్రూ, లాల్ బహదూర్‌శాస్త్రివంటి దేశభక్తుల పోరాటాలతో స్వాతంత్ర్యం సాధించిన వీరశూరమాత మన భరతమాత.

★ ఇలా లక్షలాది అమరవీరుల ప్రాణత్యాగాలతో పోరి గెలుచుకున్న భారతస్వాతంత్ర్యం దేశీయ విజ్ఞానమార్గంలో పునర్నిర్మాణానికి పూనుకోకుండా, మనజాతిని బానిసత్వంలో భ్రష్టుపట్టించిన పాశ్చాత్యమార్గంలో అభివృద్ధి చెందాలని ప్రయత్నిస్తూ ఆశించిన ప్రగతిని సాధించలేక చతికిలపడిపోయింది. ఆర్థిక సామాజిక రాజకీయాది సమస్తరంగాలు, కుల మత వర్గ ప్రాంతభేదాలతో కుళ్ళిపోతున్నయ్.

★ నీతి నిజాయితి, సత్యం ధర్మం, సమానత్వం మాన వత్వం, దేశభక్తి ధర్మరక్తి అనే మూలధర్మాలు నిర్మూలనమైపోతూ, స్వార్ధం ద్వేషం ధనదాహం పదవీవ్యామోహం అరాచకత్వం అమానుషత్వం దేశమంతా విశ్వరూపందాల్చి విలయతాండవం చేస్తున్నయ్.

ఈ విపత్కర పరిస్థితుల్లో నీతివంతమైన రాజకీయ బ్రహ్మాస్త్రాన్ని ధరించి, మనదేశ సమగ్రతను సార్వభౌమాధికారాన్ని సంరక్షించుకోవడంకోసం, సర్వజనుల శ్రేయస్సుకోరే సంపూర్ణ ప్రజాస్వామ్యాన్ని స్థాపించడంకోసం కంకణబద్దులయ్యే దేశ భక్తులైన స్త్రీపురుషులందరికీ స్వాగతం పలుకుతున్నాం.

## ప్రవేశపత్రం

1) పేరు.............................................2) వయసు ..........

3) చిరునామా..........................................................................

..........................................................................................

........................................ ఫోన్ .......................................

4) విద్యార్హత .........................................................................

5) వృత్తి ................................ 6) ఆదాయం .....................

7) రాజకీయ అనుభవముందా? ..............................................

8) ఏ సంఘంలో పనిచేస్తున్నారు? ........................................

9) తెలుగు అనర్గళంగా మాట్లాడగలరా? ..............................

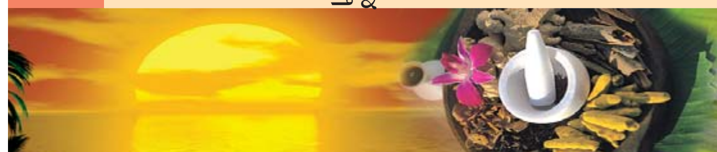
10) నాయకత్వ వివరాలు ......................................................

..........................................................................................

పై వివరాలు యదార్ధమని భారతమాతపై ప్రమాణంచేస్తూ!

సంతకం........................................

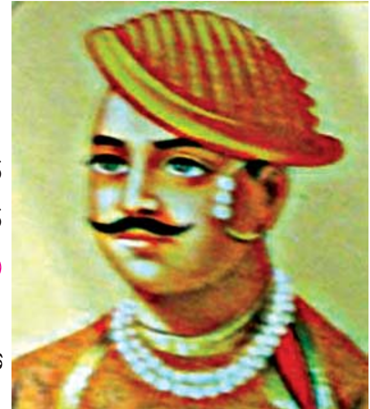
వివరాలు పంపవలసిన చిరునామా : **భారత రాజకీయ పాఠశాల,**
C/o అందరికి ఆయుర్వేదం, ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5,
జవహర్‌కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 33



వసకొమ్ము తేనెతోసాది 3గ్రా,
సేవిస్తే డొక్కలోనొప్పి తగ్గుతుంది

గతసంచిక తరువాత...

# ఇంగ్లీషు ఎంగిలితో భారతదేశం బాగుపడగలదా?-3



## మాతృభాష గురించి

## స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు - ఏంచెప్పారు?

ప్రియమైన భారతీయులారా! భారతసంగ్రామచరిత్రలో తొలితరానికి చెందిన స్వాతంత్ర్యసమరయోధుడైన నానాసాహెబ్‌పేష్వా భారతస్వాతంత్ర్యం గురించి వ్రాసిన వ్యాసంలో 'భారతదేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన వెంటనే మన మాతృభాషలోనే దేశంలోని అన్ని కార్యకలాపాలు నిర్వహించుకుంటాం' అని తొలిపలుకు పలికారు.

రెండవతరం నాయకుడైన లోకమాన్య బాలగంగాధరతిలక్ వ్రాసిన వ్యాసపత్రంలో 'స్వతంత్ర భారతంలో రాష్ట్రభాషహోదా హిందీకే దక్కుతుంది. ఆంగ్లభాషకు స్వాతంత్ర్య దేశంలో స్థానముండదు' అని ఉద్ఘాటించారు.

మూడవతరం నాయకుడైన మహాత్మాగాంధీ అనేకసార్లు 'భారత్ యొక్క రాష్ట్రభాష హిందీయే అవుతుంది. ఎందుకంటే దేశంయొక్క ఏకత్వాన్ని కాపాడేశక్తి హిందీలోనే ఉంది. మనదేశంనుండి ఆంగ్లేయులతోపాటు వారి ఆంగ్లభాషను కూడా తరిమికొట్టాలి' అని ఎలుగెత్తిచాటారు.

వారి తదనంతరం స్వాతంత్ర్య భారతాన్ని పాలించిన నాయకులంతా ఆ యోధుల మాటల్ని తోసివేసి ఆంగ్లంద్వారానే దేశాభివృద్ధి జరుగుతుందని ప్రకటించి దేశంలోని అన్నిరంగాల్లో ఆంగ్లభాషకు అగ్రతాంబూలమిచ్చారు.

కాని వారుచెప్పినట్లుగా ఆంగ్లభాష ప్రపంచంలో అతి పెద్దభాషకానేకాదని, అన్ని భాషలకన్నా ఎక్కువ పదజాలంగల సమృద్ధమైన భాష అసలేకాదని గతసంచికల్లో నిరూపించి చెప్పడం జరిగింది. ఈ సంచికలో నేటి ఆంగ్లభాషాభిమానులు ఎంతో అతిశయంతో వాదిస్తున్నట్లుగా 'ఆంగ్లభాష ప్రపంచంలో అతిగొప్ప శాస్త్రసాంకేతిక వైజ్ఞానికభాష' అనేవాదం నిజమో అబద్ధమో సప్రమాణికంగా చర్చించుకుందాం.

## ప్రపంచంలో ఒక్క ఆంగ్లభాష మాత్రమే

## వైజ్ఞానిక సాంకేతికభాష - అనేవాదం నిజమా?

ప్రపంచంలో ఇంగ్లీష్‌మాట్లాడే ప్రజలు పుట్టకముందే, వారు నివసించే ఇంగ్లాడ్‌దేశం రూపుదిద్దుకోకముందే, వారి ఇంగ్లీష్‌భాష నామరూపస్థాయికి కూడా రాకముందే ఎన్నో వేల సంవత్సరాలక్రితమే అమరభాషగా ఆవిర్భవించిన సంస్కృతభాషలోని వేదవేదాంగాల్లో షట్దర్శన గ్రంధాల్లో యావత్ విశ్వరహస్యాలను వెల్లడిజేసిన శాస్త్రసాంకేతిక విజ్ఞానాంశాలు సశాస్త్రీయంగా పొందుపరచబడివున్నయ్.

ఓ ప్రియమైన భారతీయులారా! గత సంచికలో, ఇంగ్లీష్ వారు రెండువందలేండ్లు మన జాతిని ఎలా నాశనంచేశారో వారు మనదేశాన్ని ఎంత ఘోరంగా ఛిన్నాభిన్నంచేసినాకూడా స్వాతంత్ర్యానంతరం మనం వారి ఇంగ్లీష్‌భాషను సంస్కృతిని వదలకుండా ఆ ఇంగ్లీషే ఎంతో గొప్పదని ఇంగ్లీషును మించిన భాష ప్రపంచంలోనే మరొకటి లేదనే పరదాస్యబుద్ధితో దేశంనిండా ఇంగ్లీషువిషాన్ని ఎలా నింపుకున్నామో వివరించడం జరిగింది. దాంతోపాటు ఇంగ్లీష్ అనేది ప్రపంచభాష కానేకాదని అతికొద్ది మంది ప్రజలు మాట్లాడే భాష మాత్రమేనని కూడా చెప్పుకున్నాం. ఆ తరువాత కథ చదవండి.



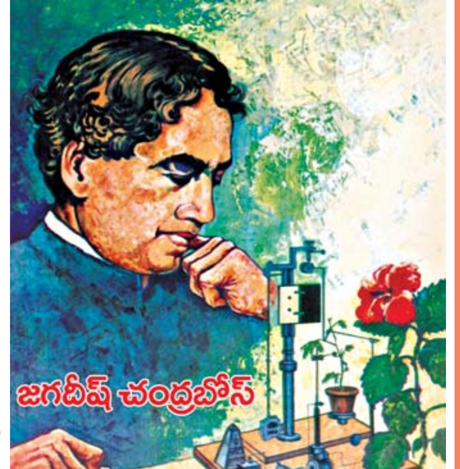
గోరింటాకు కషాయంతో కడుగుతుంటే పుండ్లు మాడిపోతయ్

విశ్వమానవకళ్యాణంకోసం వసుధైక కుటుంబభావనతో సంస్కృతంలోఉన్న ఈ శాస్త్రసాంకేతిక వైజ్ఞానికగ్రంధాలన్నీ విదేశీయాత్రికులద్వారా, ఆచార్యులద్వారా ఆయా ప్రపంచభాషల్లోకి అనువదించబడినయ్. నేటి ఆధునిక ప్రపంచంలో రష్యాదేశానికి చెందిన 'రూసి' భాషలో ప్రపంచ విజ్ఞానానికి సంబంధించిన అనేకగ్రంధాలు అధికంగా కనిపిస్తున్నయ్. సాంకేతిక విజ్ఞానరంగంలో సమర్పించిన అనేక పరిశోధనాపత్రాలు (రీసెర్చ్ పేపర్లు) కూడా రూసిభాషలోనే లభిస్తున్నయ్.

మన సంస్కృతభాషలో ఉన్న దర్శనశాస్త్రాలన్నీ సంస్కృతభాషాస్ఫూర్తితో ఏర్పడిన జర్మన్‌భాషలో శాస్త్రవిజ్ఞానానికి మచ్చుతునకలుగా నేటికి దర్శనమిస్తున్నయ్. సంస్కృతభాషలో, రష్యావారి రూసిభాషలో, జర్మన్‌భాషలో ఉన్న శాస్త్రసాంకేతిక రంగాలకు చెందిన విజ్ఞానగ్రంధాలు ఆంగ్లభాషలో లేనేలేవు. ఆధునికప్రపంచంలో గొప్పదర్శనశాస్త్రవేత్తలుగా ప్రఖ్యాతి గాంచిన మాక్స్‌ముల్లర్, కారల్‌మార్క్స్, కాంట్, హెగెల్‌వంటి వారంతా జర్మన్‌దేశీయులే.

నేటిమన పాఠ్యాంశాల్లో ఇంగ్లాండ్‌కుచెందిన అనేకమంది శాస్త్రవేత్తల గురించి మనం చదువుకుంటున్నాం. కాని ప్రపంచంలో వీరికన్నా ఎన్నో వందలవేలసంవత్సరాలకు ముందే ఎందరెందరో ఇతర శాస్త్రవేత్తలు చేసిన పరిశోధనలను దొంగతనంజేసిన ఆంగ్లశాస్త్రవేత్తలు ఆ పరిశోధనలకు తమ పేరును తగిలించుకున్నారనే నగ్నసత్యం మనకు తెలియదు.

ప్రపంచంలో మొట్టమొదటగా రైట్‌బ్రదర్స్ అనే ఆంగ్లేయులు విమానాన్ని కనుగొన్నారని పాఠాలు చదువుకుంటున్నాం. కానీ వారికన్నా పదిహేనేండ్లకుముందే భారతదేశంలోని పూనే పట్టణంలో భారతీయశాస్త్రవేత్తచేత తయారుచేయబడిన తొలి ఆధునిక ప్రపంచపు విమానం లక్షలాది ప్రజల సమక్షంలో ఎగురవేయబడిందని మనకు తెలియదు.




అదేక్రమంలో హిమం అంటే ఐస్‌ను ప్రపంచంలో తొలిసారిగా 17వ శతాబ్దంలో ఆంగ్లేయులు కనుగొన్నారని ఆధునికచరిత్ర చెబుతుంది. కాని మన భరతఖండంలో 10వ శతాబ్దంలోనే ఐస్ తయారుజేసే ఫ్యాక్టరీలు నడిచేవని మనకు తెలియదు. న్యూటన్ కనుగొన్నాడని చెబుతున్న గురుత్వాకర్షణ సిద్ధాంతం 9,10 శతాబ్దాల్లోనే భారతీయ శాస్త్రవేత్తలచేత నిరూపించబడింది.

గ్రాహంబెల్ కనుగొన్నాడని చెబుతున్న రేడియో, టెలిఫోన్‌లు అతని కంటే ముందే మన భారతీయశాస్త్రవేత్త అయిన జగదీష్‌చంద్రబోస్ కనుగొన్నవే. వైద్యచరిత్రలో శస్త్రచికిత్సవిధానాన్ని మేమే కనుగొన్నామని వాదిస్తున్న ఆంగ్లశాస్త్రవేత్తల కన్నా వేలసంవత్సరాల ముందే సుశృతమహర్షి ప్లాస్టిక్‌సర్జరీవంటి అనేక శస్త్రచికిత్సా విధానాలను అవిష్కరించాడు.

ప్రియమైన భారతసోదరీసోదరులారా! పై దృష్టాంతాలనుబట్టి ఆంగ్లభాష ప్రపంచంలోనే ఏకైక శాస్త్రవైజ్ఞానికభాషకానేకాదని తేటతెల్లమౌతుంది. ఇప్పటికైనా ఆంగ్లభాషావ్యామోహంనుండి బయటపడటానికి స్వదేశీభాషలను గౌరవించడానికి ప్రయత్నించవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.

(వచ్చేసంచికలో 'ప్రపంచంలో ఏదేశమైనా పరభాషావ్యామోహంతో బాగుపడిందా?' తెలుసుకుందాం)



నిమ్మరసం రెండుపూటలా రుద్దుతుంటే
బెణుకులనొప్పి, వాపు తగ్గుతయ్

# ఋతుధర్మాలు - సంభోగమర్మాలు-10




## సుశ్రుతుడు చెప్పిన

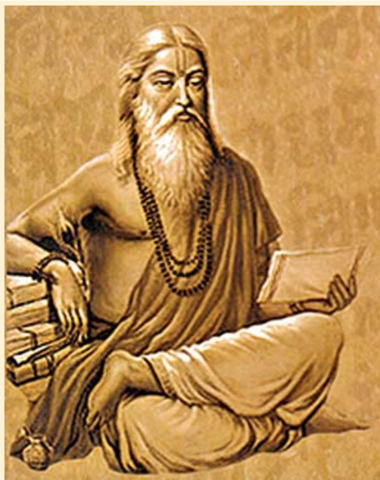
### ఋతుకాల సంభోగనియమాలు

'సుశ్రుతసంహిత' అనబడే విశ్వ విఖ్యాత ఆయుర్వేద వైద్యగ్రంధాన్ని ఆవిష్కరించిన విశ్వామిత్రుని కుమారుడు, దివోదాసు ధన్వంతరి శిష్యుడైన సుశ్రుతమహర్షులవారు ఆయా ఋతువుల స్వభావాలపైన ఆ కాలాల్లో మనుషుల్లో ఉండే బలాబలాలపైన కూలంకషంగా పరిశోధనచేసి సర్వమానవులు ఆచరించవలసిన సంభోగనియమాలను ఈ విధంగా చెప్పారు.

సంవత్సరం పొడవునా కొనసాగే ఆరుఋతువుల్లో ఒక్క గ్రీష్మఋతువు (మే 15 నుండి జులై 14 వరకు)లో తప్ప మిగిలిన అయిదు ఋతువుల్లోనూ స్త్రీపురుషులు మూడు రోజులకొకసారి సంభోగంలో పాల్గొనాలని, గ్రీష్మఋతువులో మాత్రం ఆరోగ్యవంతులైన స్త్రీపురుషులు పదిహేనురోజులకొకసారి మాత్రమే మైథునంలో పాల్గొనాలని మహర్షి సుశ్రుతుడు పేర్కొన్నారు.

## చరకుడు సూచించిన సంభోగనియమాలు

హేమంత, శిశిరఋతువుల్లో అనగా నవంబర్ 15 నుండి మార్చి 14 వరకు ఆ నాలుగుమాసాలపాటు యౌవన ప్రాయంలోని స్త్రీపురుషులు శరీరాన్ని చలినుండి కాపాడుతూ వెచ్చదనాన్ని కలిగించే మందమైన బట్టలను దట్టంగా ధరించి కృష్ణాగరువంటి సుగంధ ద్రవ్యాన్ని శరీరానికి పూసుకొని, అశ్వగంధ, శతావరి, నేలగుమ్మడి, నేలతాడి, దూలగొండిగింజలు, గొబ్బిగింజలు, పల్లేరుకాయలు, మినుముల వంటి వీర్యవర్ధకరపదార్థాలను వారివారి బలానుసారం సేవిస్తూ శక్తికి మించకుండా శరీరానికి ఆయాసం, బలహీనత రానంతవరకు స్వేచ్ఛగా సంభోగంలో పాల్గొనవచ్చునని చరక మహర్షులవారు సూచించారు.



ప్రియపాఠకులారా! గత సంచికలో స్త్రీపురుషుల యౌవనవికాస వయోభేదాలను గురించి సంభోగ యోగ్యమైన కాలాన్ని గురించి వివరంగా చెప్పుకున్నాం. ఈ సంచికలో ఆయా ఋతుభేదాలనుబట్టి ఆ ఋతువుల స్వభావాలను అనుసరించి స్త్రీపురుషులు ఏ ఋతువులో సంభోగధర్మాన్ని ఎలా పాటించాలో చెప్పుకోబోతున్నాం. మానవజీవన సఫలతకు అత్యవసరమైన సృష్టికార్యవిజ్ఞానాన్ని అవగాహన చేసుకొని ఆచరించి ఆయురారోగ్యాలు పొందండి.

అదేవిధంగా వసంతఋతువులో అనగా మార్చి 15నుండి మే 14వరకు, శరదృతువులో అనగా సెప్టెంబర్ 15 నుండి నవంబర్ 14 వరకుగల రెండు మాసాల్లో మానవులశక్తి మధ్యమంగా ఉంటుంది కాబట్టి ఆ ఋతువుల్లో 3 రోజులకొకసారి మాత్రమే స్త్రీ పురుషులు రతిలో పాల్గొనాలని వెల్లడించారు.

అలాగే వర్షఋతువులో అనగా జులై 15 నుండి సెప్టెంబర్ 14 వరకు, గ్రీష్మఋతువులో అనగా మే 15 నుండి జులై 14 వరకుగల ఈ రెండుమాసాల్లోనూ మానవశక్తి చాలా అల్పంగా ఉంటుంది కాబట్టి ఆ రోజుల్లో స్త్రీపురుషులు 15 రోజులకొకసారి మాత్రమే సంయోగం జరపాలని చరకమహర్షి నిర్ధారించారు.

'భావప్రకాశిక' అనబడే ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద వైద్యగ్రంధాన్ని రచించిన భావమిశ్ర పండితుడు కూడా చరకమహర్షులవారు చెప్పిన విధానాలనే ప్రజలంతా పాటించాలని తను రచించిన వైద్య గ్రంధంలో పేర్కొన్నారు.



## ఋతుధర్మసంభోగం

## ఆయురారోగ్య సౌభాగ్యం

**హేమంతఋతునియమాలు :** ఈ ఋతువులో చలి అధికంగా వుంటుంది. శరీరంలోని శక్తి ఎక్కువగా క్షీణింపదు. చెమటపట్టడం, నీరసం రావడం, శరీరం నిస్సత్తువగా వుండటంవంటి బలహీన తలు ఈ ఋతువులో వుండవు. తినే ఆహారం బాగా వంటబట్టి ధాతువులుగా పరిణామంచెంది అమితమైన వ్యా ధినిరో ధకశక్తి నిలువవుంటుంది. అందువల్ల ఈ ఋతువులో స్త్రీపురుషులు తమబలాన్ని క్షీణింపజేసుకోకుండా మరింత బలా న్నిచ్చే ఆయుర్వేద శక్తికర పదార్థాలను సేవిస్తూ యథేశ్చగా కామసౌఖ్యాన్ని అను భవించవచ్చు.

**శిశిరఋతునియమాలు :** ఈ ఋతువులో కూడా పైన హేమంత ఋతువులో చెప్పిన అనుకూల వాతా వరణమే ఉంటుంది కాబట్టి సుఖాను భూతులను పొందవచ్చు.

**వసంతఋతునియమాలు :** ఈ ఋతువునుండి కాలంలో ఉత్తరాయణం ప్రారంభమై స్త్రీపురుషులశక్తి కొద్ది కొద్దిగా తగ్గడం మొదలౌతుంది. అం దువల్ల బలకరమైన పదార్థాలను సేవి స్తూ తమ ఆరోగ్యస్థితిని గమనంలో పెట్టుకొని మితంగా మూడురోజుల కొకసారి సంయోగం జరపవచ్చు.



**గ్రీష్మఋతునియమాలు :** ఈ ఋతువులో సూర్యునియొక్క వేసవి తాపం అత్యధికంగా ఉండి చెమటలు కారిపోతూ శరీరం శోషించిపోతుం టుంది. ఆ కారణంగా శరీరంలో వీర్య శక్తి అధమస్థాయికి చేరుతుంది. అందువల్ల ఈ ఋతువులో స్త్రీ పురుషు లు సంభోగాన్ని పూర్తిగా నిషేధించాలి.

**వర్షఋతునియమాలు :** ఈ ఋతువు వచ్చేటప్పటికి మనుషుల్లో శక్తి అత్యధికంగా క్షీయించిపోయివుంటుంది. అప్పుడప్పుడే కొద్దికొద్దిగా శక్తి పునరుజ్జీ వనం చెందేకాలం కాబట్టి ఈ ఋతువు లో కూడా స్త్రీపురుషులు సంభోగాన్ని నిషే ధించాలని ఋషులు పేర్కొన్నారు.

**శరదృతువునియమాలు :** శర దృతువు ప్రవేశించేటప్పటికి మానవ శరీరాల్లో కొంతశక్తి ఉత్పన్నమై వుంటుం ది. అందువల్ల ఆయా స్త్రీ పురుషులు వారివారి శారీరకశక్తిని గమనంలో పెట్టు కొని మూడురోజులకొకసారి సంయోగం లో పాల్గొనవచ్చు.

**గమనిక :** అయితే నేటి ఆధునిక కాల స్వభావాన్నిబట్టి ముఖ్యంగా పురుషులు తమ యౌవనశక్తిని గమనించుకొని మితంగా హితంగా సంయోగంలో పాల్గొంటూ తమ ఆయువును ఆరోగ్యాన్ని కాపాడు కోవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.








# అసాధ్యరోగాలు - ఆయుర్వేదయోగాలు

## భయంకర శీతపిత్తానికి - అమృతాదికషాయం

తిప్పతీగ, పసుపు, వేపబెరడు, ధనియాలు, వీటితో తయారుచేసిన కషాయం రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే శీత పిత్తంవల్ల మరణించబోయే మృత్యుముఖంలోని రోగికూడా ప్రాణాలతో జీవించగలుగుతాడు.

## కఫజ్వరాలకు - అభయాదిక్వాథం

కరక, ఉసిరిక, పిప్పళ్ళు, చిత్రమూలం ప్రతిది 5గ్రా, మోతాదుగా పావులీటర్ నీటిలో నలగొట్టివేసి కప్పు కషాయానికి మరిగించి సేవిస్తుంటే కఫజ్వరం హరించిపోయి అజీర్ణం, అగ్నిమాంద్యం తగ్గిపోతయ్.

## రక్తపిత్తానికి - అమృతాదిక్వాథం

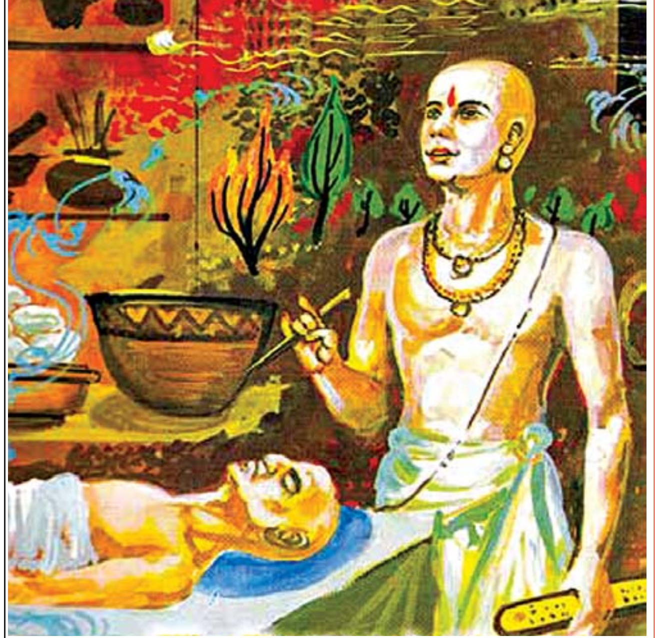
తిప్పతీగ, అతిమధురం, గింజలు తీసిన ఎండు ఖర్జూరం, గజపిప్పళ్ళు ప్రతీది 5గ్రా, మోతాదుగా పావులీటర్ నీటిలో వేసి కప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి చల్లార్చి అందులో తేనె 10గ్రా, కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే రక్తపిత్తం, దానివల్ల పుట్టిన అతివేడి, అరికాళ్ళమంటలు, చర్మపు పగుళ్ళు, నోటిపొక్కులు, పెదవులపగుళ్ళు మొదలైన వేడి సమస్యలన్నీ హరించిపోతయ్.

## చెవినొప్పికి - అర్కపత్రస్వరసయోగం

పండిన జిల్లేడాకును తీసుకొని పైన నెయ్యిరాసి ఆ ఆకును నిప్పులపైన వేడిచేసి పిండగా వచ్చిన రసం గోరువెచ్చగాచేసి చెవుల్లో మూడునాలుగుచుక్కలు వేస్తుంటే అప్పటికప్పుడే చెవినొప్పి, చెవిపోటు, చెవిదురద హరిస్తయ్.

## వాపులకు - అశ్వత్థాది ప్రక్షాళనం

రావిచెక్క, మేడిచెక్క, జువ్విచెక్క, మర్రిచెక్క వీటిని ప్రతిది 20గ్రా, మోతాదుగా చితగ్గొట్టి అరలీటర్ నీటిలోవేసి ఒకరోజు నానబెట్టి పావులీటర్ కషాయానికి మరిగించి వడపోసి ఆ నీటిలో గుడ్డముంచి వాపులపైన కాపడంపెడుతుంటే శీఘ్రంగా వాపులు తగ్గుతయ్. అంతేగాక ఈ కషాయంలో దూదిముంచి రెండుపూటలా కడుగుతుంటే దీర్ఘకాలిక గాయాలు, పుండ్లు, వ్రణాలు క్రమంగా మానిపోతయ్.



## అత్యుగ్రమైన దురదకు - అవల్గుజాదిలేపనం

బావంచాలు, తగరిసగింజలు, కసివిందగింజలు, పసుపు, సైంధవలవణం, నాగరముస్తలు, ప్రతిది 100గ్రా, తీసుకొని విడివిడిగా దంచి జల్లించి అన్నికలిపి వస్త్రఘాళితం పట్టి నిలవజేసుకోవాలి. తగినంత చూర్ణాన్ని గంజిలో కలిపి గుజ్జులాగానూరి పైన పట్టిస్తుంటే ఎంతటి ఉగ్రమైన దురద లైనా అప్పటికప్పుడే తగ్గిపోతయ్. ఇది సిద్ధప్రయోగం.

## కామెర్లకు - తుమ్మిపూల అంజనం

తుమ్మిపూలను దంచి రసంతీసి ఆ రసాన్ని కాటుకలాగా ఒకచుక్క మోతాదుగా రెండు కళ్ళల్లో రెండుపూటలా పెడుతుంటే మూడునాలుగురోజుల్లో కామెర్లు హరిస్తయ్.

## ఆగని అతిసార విరేచనాలకు - ఉసిరికయోగం

గింజలుతీసిన ఉసిరికబెరడును గుజ్జులాగా నూరి దాన్ని రోగియొక్క బొడ్డుచుట్టూ గుండ్రంగాచుట్టూ గోడ కట్టినట్లుగా అతికించాలి. అందులో నీళ్ళు కలపకుండా దంచి తీసిన అల్లంరసంపోసి రోగిని అలాగే పడుకోబెట్టాలి. ఈ ప్రయోగంవల్ల ఎంతటి భయంకరమైన నదిలాగా ఆగకుండా ప్రవహించే అతిసారవిరేచనాలైనా దెబ్బతో ఆగిపోతయ్.



కప్పు పాలలో ఆముదం 5గ్రా, కలిపి
తాగుతుంటే స్త్రీపురుష మర్మాంగవాపు తగ్గుతుంది

## మూర్ఛ, అపస్మారహర నస్యతైలం

త్రిఫలాలు, త్రికటుకాలు, మానుపసుపు, యవక్షారం, తులసిదళాలు, నల్లుప్పు, ఉత్తరేణి, కానుగగింజలపప్పు వీటిని సమంగా విడివిడిగా దంచిజల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి కలిపి అందులో తగినంత మేకమూత్రం కలిపి గుజ్జులాగాచేసి ఆ మొత్తం తూకంతో సమంగా నువ్వులనూనె కలిపి చిన్నమంట పైన నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలవజేయాలి. ఈ తైలాన్ని రెండుపూటలా నాలుగైదుచుక్కల మోతాదుగా లోనికి పీలుస్తుంటే అపస్మారం హరిస్తుంది.

## నేత్రరోగాలకు - అశ్వగంధాదినస్యతైలం

అశ్వగంధ, సైంధవలవణం,వసకొమ్ములు, ఇప్పపూల సారం, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, సొంఠి, వెల్లుల్లిరసం, వీటిని సమభాగాలుగా మేకమూత్రంతో గుజ్జులాగా నూరి దాంతో సమతూకంగా నువ్వులనూనె కలిపి నూనె మిగిలే వరకు మరిగించి వడపోసి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ తైలాన్ని మూడు చుక్కలు ముక్కుల్లో వేస్తుంటే నేత్రరోగాలు హరించి నిర్మలదృష్టి ప్రాప్తిస్తుంది.



## అతికఫానికి - అల్లంయోగం

అల్లంరసంలో సైంధవలవణం 10గ్రా, తికటుకచూర్ణం 3గ్రా, కలిపి నోట్లో పోసుకొని నిదానంగా 10 నిమిషాలపాటు పుక్కిలించి ఊసివేస్తుంటే నోటిలోను, గొంతులోను, నాసికలోను, చెవిలోను, శిరస్సులోను, మెడలోను, హృదయంలోను పేరుకున్న అతికఫం కరిగిపోయి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

అంతేగాక కఫదోషంవల్ల కలిగిన కఫజ్వరాలు, కఫజ మూర్ఛలు, అతినిద్ర, ఊపిరాడకపోవడం, కంటిచూపు మందగించడం, ముఖంలో వాపురావడం, తలబరువుగా వుండటం, బుద్ధి మందంగామారడం, అరుచి మొదలైన కఫప్రకోప జనితవ్యాధులన్నీ హరించిపోతయ్.

## చర్మవ్యాధులకు - రేలలేపనం

రేలఆకులను పుల్లటిగంజితో గుజ్జులాగా నూరి లేపనంచేస్తుంటే కరిమేహంవల్ల నల్లగామారిన చర్మం దద్దుర్లు కుష్టురోగాలు మొదలైన చర్మరోగాలు హరిస్తయ్.

## అస్థి భగ్నతకు - నల్లతుమ్మయోగం

నల్లతుమ్మచెట్టుబెరడుపొడి వస్త్రఘాళితంపట్టి 3గ్రా, మోతాదుగా రెండుపూటలా చెంచా తేనెతో కలిపి సేవిస్తుంటే మూడురోజుల్లో విరిగిన ఎముక అతుక్కొని వజ్రసమానం అవుతుంది.

## గర్భరక్షణకు - వట్టివేళ్ళచూర్ణం

వట్టివేళ్ళపొడి, పల్లేరుపొడి, తుంగముస్తలపొడి, మంజిష్టపొడి, నాగకేసరాలపొడి, తామరపూలపొడి, సోంపుగింజలపొడి, ప్రతిది 50గ్రా, తీసుకొని విడివిడిగా దంచి జల్లించి కలిపి నిలవజేసుకోవాలి.

ఒకగ్లాసు నీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి కప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో ఒకచెంచా తేనె కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే గర్భపతన ప్రమాదంతప్పి గర్భం నిలుస్తుంది.

## అందానికి - అంగరాగచూర్ణం

పసుపుపచ్చని కరక్కాయల పై బెరడుపొడి, లొద్దుగచెక్కపొడి, వేపాకుల పొడి, గానుగ బెరడుపొడి, దానిమ్మచెట్టు పైబెరడుపొడి ప్రతిది 100గ్రా, కలిపి మెత్తగా దంచి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని నువ్వులనూనెతోగాని పాలతోగాని మీగడతోగాని మెత్తగానూరి శరీరమంతా నలుగుపెట్టుకొని ఆరినతరువాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానంచేయాలి.

ఈ విధంగా స్త్రీలు ప్రతిరోజు ఆచరిస్తుంటే శరీరం పై ఉన్న మచ్చలు, గీతలు, దురదలు, నలుపుచారలు అన్నీ హరించిపోయి చర్మసౌందర్యం ప్రాప్తిస్తుంది.

## మూత్రపిండరాళ్ళకు - ఏలాదిచూర్ణం

చిన్నఏలకులు, పిప్పళ్ళు, అతిమధురం, కొండపిండి వేళ్ళు, రేణుకలు, పల్లేరు, అడ్డసరం, ఆముదంచెట్టువేళ్ళు వీటిని సమభాగాలుగా విడివిడిగా దంచి జల్లించి నిలవజేసుకోవాలి. ఒకగ్లాసు నీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి కప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అందులో శిలాజిత్‌పొడి 1గ్రా, కలిపి సేవిస్తుంటే మూత్రసంబంధ సమస్యలన్నీ పరిష్కారమౌతయ్.



నువ్వులు పాలతోనూరి రాస్తుంటే
జీడిగింజలవాపు, మంట తగ్గుతయ్



డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, బి.ఎ.ఎం.ఎస్

# వర్షాకాలంలో ఇళ్ళచుట్టూ దారికే మొక్కలు వేలాది వ్యాధులను హరించే వేగుచుక్కలు

## నా పేరు అటుకమామిడి మీ పక్కనేవున్నాను ఉపయోగించుకోండి

నా పేరు అటుకమామిడి. నన్ను 'అంబటిమాటికూర' అనికూడా అంటారు. నేను గలిజేరుజాతికి చెందినదానిని. తెలుపు, ఎరుపురంగులతో నేలపైన పరచుకొని మీకోసమే పుట్టాను. నా ఉపయోగాలు తెలుసుకోండి.



### ఉబ్బరోగాలకు-అటుకమామిడితైలం

శరీరమంతా నీరుపట్టి వాపుపుట్టి ఉబ్బిపోయి ఉన్న వారు నా మొక్కలను సమూలంగా తెచ్చి కడిగి ముక్కలు జేసి దంచి బట్టలోపిండి రసంతీయండి. ఆ రసంతో సమంగా నువ్వులనూనె కలిపి చిన్నమంటపైన నూనె మిగిలేవరకు మరి గించి వడపోసి రెండుపూటలా వాపులపైన తీపులపైన గోరు వెచ్చగా మర్దనచేస్తుంటే మీ నొప్పులను వాపులను తగ్గిస్తాను అంటుంది అటుకమామిడి.

### మొండిగడ్డలకు - అటుకమామిడి

నా బిడ్డలారా! మీ శరీరంపైన గడ్డలుపుట్టి అవి పక్వం కాకుండా పగలకుండా మిమ్మల్ని ఇబ్బందిపెడుతుంటే మీ పక్కనేవున్న నా ఆకు తీసుకొని మెత్తగానూరి ఆ గడ్డలపైన వేసి గుడ్డతో కట్టుకట్టండి. అతిత్వరగా గడ్డలు మెత్తపడి పగిలి చెడుపదార్థమంతా బయటకువచ్చి అవి తగ్గిపోతయ్.

## నా పేరు ఉమ్మెత్త మీ వాతనొప్పులను చర్మవ్యాధులను పోగొడతాను

నేను తెల్లపూలతో తెల్లఉమ్మెత్తఅని, నల్లపూలతో నల్లఉమ్మెత్తఅని, పసుపుపచ్చపూలతో పచ్చఉమ్మెత్త అని పిలవబడతాను. మీ చుట్టూ ఖాళీస్థలాలనిండా పుట్టి పెరు గుతూ మీకుపయోగపడాలని కోరుకుంటుంటాను.



### వాతనొప్పులకు - ఉమ్మెత్తాకులు

ప్రియమైన బిడ్డలారా! మీలో ఎంతోమంది వాతనొప్పు లతో సతమతమౌతున్నారు. మీరంతా నా ఆకులను తీసు కొని వాటిపైన ఆముదంరాసి వెచ్చజేసి కొద్దిసేపు నొప్పుల పైన కాపడంపెట్టి తరువాత అదే ఆకుల్ని కొంచెం వేడిగా పైనవేసి గుడ్డతో కట్టుకట్టండి. రోజూ ఇలాచేస్తుంటే శరీరంలో ఉన్నటువంటి వాతనొప్పులు, మేహవాతనొప్పులు, సంధుల్లో వాపులు క్రమంగా తగ్గుతయ్.

### చర్మవ్యాధులకు - ఉమ్మెత్తతైలం

బిడ్డలారా! ఒళ్ళంతా దురదలతో ఇబ్బందిపడేవారు నా ఆకులను ఒకకేజి తీసుకొని ముక్కలుచేసిపెట్టుకోండి. కళాయిపాత్రలో నువ్వులనూనె ఒకకేజి పోసి మరిగిస్తూ అది వేడెక్కగానే ఆకులముక్కలను కొంచెంకొంచెం వేయండి. అవి నల్లగా మాడాక తీసి మరికొన్ని ముక్కలువేయండి.

ఈ విధంగా ఆకులన్నీ నల్లగా మరిగేవరకు వేయించి దించి వడపోసి దురదలపైన, పేనుకొరుకుడుపైన రాస్తుంటే ఆ సమస్యలు తగ్గిపోతయ్.



# నా పేరు – కసివింద

## ఎన్నో వ్యాధులనుండి కాపాడగలను

నన్ను కసివిందఅని, పెద్దచెన్నంగిఅని, చిన్నచెన్నంగి అని పిలుస్తారు. వర్షాలుపడగానే మీ చుట్టూ పుట్టుకొస్తాను. మిమ్మల్ని బాధించే చర్మ, వాత, మూత్రరోగాలను పోగొట్టగల నా దివ్యఔషధగుణాలగురించి ఇప్పటికైనా తెలుసుకోండి.



### పక్షవాతానికి – నన్ను వాడుకోండి

బిడ్డలారా! పక్షవాతరోగులు నా కసివిందఆకులను దంచి రసంతీసి పడిపోయిన భాగాలమీద రెండుపూటలా రుద్దుతుంటే ఆ చచ్చుబడ్డ నరాలకు బలాన్ని కలిగించి వారి కాళ్ళుచేతులు తిరిగి పనిచేసేటట్లు చేయగలను.

### ఎన్నోరోగాలను – ఎదిరించగలను

బిడ్డలారా! మీ బాధలను నాముందు నివేదించి నా మొక్కను తవ్వి వేళ్ళు తీసుకొని కడిగి వాటిపై బెరడుతీసి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి నిలవజేసుకోండి.

రెండుపూటలా మూడుచిటికెల మోతాదుగా మాత్ర మే చెంచా తేనె కలిపి సేవిస్తుంటే మీ ఉదరరోగాలు, ఉబ్బు రోగాలు, వాతనొప్పులు, చర్మదోషాలు, అన్ని మూత్రరోగాలు క్రమంగా హరించి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

### తామర, గజ్జి, వ్రణాలు – తగ్గిస్తాను

బిడ్డలారా! పైన తెలిపినట్లు నా కసివిందచెట్టు వేరు చూర్ణాన్ని తేనెతో కలిపి గుజ్జులాగానూరి పైనపట్టిస్తుంటే చర్మ రోగాలను పోగొట్టి పుండ్లను వ్రణాలను కూడా మాన్పగలను.

# నా పేరు – కామంచి

## అన్నిరోగాలను అంతం చేయగలను

వర్షాకాలంలో ఎర్రపండ్ల ఎర్రకామంచి, నల్లపండ్ల నల్ల కామంచిగా మీకోసం మీపక్కనే పుడుతుంటాను. నన్ను 'బుడ్డకాశికూర' అనికూడా అంటారు. నా ఆకులతో కూర వండి తింటే త్రిదోషాలు హరించి గరుడదృష్టి ప్రాప్తిస్తుంది.



### అన్నివ్యాధులకు – కామంచికూర

వాత లేదా పిత్త లేదా కఫవ్యాధులతో బాధపడేవారు వర్షాకాలంలో దొరికినన్ని రోజులు నా కామంచిఆకులతో వండిన కూరను తింటుంటే తెల్లవెంట్రుకలు నల్లబడతయ్. గుడ్డివారికి కూడా చూపువస్తుంది. ఏరోగమైనా హరిస్తుంది.

### నల్లవెంట్రుకలకు – నల్లకామంచితైలం

నా నల్లకామంచిఆకులను, వేళ్ళను, నల్లటిపండ్లను తీసుకొని కడిగి దంచి తీసినరసంలో సమంగా నల్లనువ్వుల నూనె కలిపి నూనె మిగిలేటట్లు మరిగించి నిలవజేయాలి.

ఈ తైలాన్ని విడవకుండా రాత్రి నిద్రించేముందు తెల్లవెంట్రుకల కుదుళ్ళలోకి ఇంకేటట్లు రోజూ రుద్దుతూ పైన తెలిపినట్లు నల్లకామంచిఆకుకూర వండి తింటుంటే క్రమంగా తెల్లవెంట్రుకలు నల్లగా నిగనిగలాడతయ్.

### పురుషుల వీర్యదోషాలు–పోగొడతాను

బిడ్డలారా! పరిశుభ్రమైన స్థలంలో పెరిగిన నా కామం చిఆకులను, గింజలను, వేళ్ళను తీసుకొని ఆరబెట్టి ఎండించి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేయండి.

ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా 3గ్రా, మోతాదుగా తేనె 5గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 10గ్రా, కలిపి సేవించాలి. ఇలా సేవిస్తూ బ్రహ్మచర్యం పాటించి దేశవాళి ఆవుపాలు, నెయ్యి, పెరుగు, కొబ్బరిఉండలు, నువ్వులఉండలు తింటుంటే క్షీణించిన వీర్యబలం తిరిగిపెంపొంది సంతానయోగ్యత కలుగుతుంది.



పెద్దబచ్చలి పెరుగుతో నూరి
కడితే పంగల్లో పుట్టిన మాద హరిస్తుంది

# ఆయువునంతంచేసే - ఆంగ్లభోజనవిధానం మానండి

# దేశీయ భోజనపద్ధతులతో - దివ్యంగా జీవించండి-18



## కోటివిద్యలు - కూటికొరకే

ఏ మనిషి ఏవిధానంలో జీవించినా అదంతా ఆహారం కోసమేతప్ప మరిదేనికోసమూ కాదు. తన పుట్టుకకు పెరుగుదలకు తన జీవనమాధుర్యానికి అన్నింటికి మూలం ఆహారమే కాబట్టి, ఆ ఆహారాన్ని నిర్దుష్టంగా నియమబద్ధంగా సేవిస్తూ జీవితాంతం వ్యాధిఅనేది తెలియకుండా ఆనందంగా జీవించవచ్చని సిద్ధాత్ములైన మహర్షులు తెలియజేశారు.

వారి సూచనలమేరకు ఆహారనియమాలను పాటించిన ప్రాచీనభారతీయులంతా నిరోగులుగానే జీవించారు. కాని ఈ ఆధునికయుగంలో దాదాపుగా భారతీయులంతా తమ జాతినిర్మాతలైన సిద్ధపురుషులు సూచించిన ఆహారధర్మాలను పూర్తిగా విస్మరించి, తమదేశాన్ని రెండువందలేండ్లు సర్వనాశనంచేసిన ఇంగ్లీష్‌వారి ఎంగిలి నాగరికతకు దాసానుదాసులై, మనదేశ వాతావరణానికి విరుద్ధమైన ఆంగ్లభోజనపద్ధతులను పాటిస్తూ నిత్యరోగిష్టులుగా మారిపోయారు. అలాంటివారంతా దేశీయభోజన పద్ధతులలోని శాస్త్రీయతను అర్థంచేసుకొని ఆచరించి ఆరోగ్యసౌభాగ్యాన్ని పొందాలని కోరుతున్నాం.

## అతిభోజనం - అనారోగ్య భాజనం

ఆహారసేవనలో వేళాపాళాపాటించకుండా, హితం అహితం చూసుకోకుండా మాటిమాటికి అతిగా భోజనం చేయకూడదు. అలాచేస్తుంటే ఆ అతిభోజనాన్ని జీర్ణంచేయడానికే శరీరంలోని రక్తమంతా ఖర్చుఅవుతుంది. రక్తం చేయవలసిన ఇతరపనులైన జీర్ణపదార్థాలలోని పోషకశక్తులను విడదీయడం, వాటిని దేహంలోని అన్నిభాగాలకు వినియోగించడంవంటి అనేక శారీరకచర్యలకు విఘాతంకలిగి రోగం పుట్టడానికి అవకాశం కలుగుతుంది. అందువల్ల రోజుకు రెండుపూటల మాత్రమే భోజనంచేయాలని మహర్షులు అనుభవపూర్వకంగా భారతజాతిని ఆదేశించారు.

## ఆహారం ఎప్పుడు సేవిస్తే - అమృతమౌతుంది?

దేహంలోని మలమూత్రాలను విసర్జించిన తరువాత, వాతపిత్తకఫాలు సమంగా ఉన్నప్పుడు అపానవాయువు అధోముఖంగా నిరాటంకంగా సంచరిస్తున్నప్పుడు పరిశుద్ధమైన త్రేన్పులు వస్తున్నప్పుడు ఆకలిఅనే అగ్ని పెరిగినప్పుడు హృదయం మిగిలిన ఇంద్రియాలు తేటగా తేలికగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే భోజనంచేయాలని పెద్దలు సూచించారు.

ఉదయం 10 నుండి 12 గంటలలోపుగా పగటి ఆహారం, రాత్రి 7 నుండి 8 గంటలమధ్య రాత్రిఆహారం సేవించాలి. ఇది కాలభోజనమనేపేర సక్రమంగా జీర్ణమై ధాతువులుగా రూపాంతరంచెందుతూ శరీరరక్షణను కలిగిస్తుంటుంది.

## నేడు తినే ఆహారం - నిండువిషం

ఈనాడు మన ఆహారవిధానమంతా తప్పుల తడకగా సాగుతుంది. ఇంగ్లీష్‌వాళ్ళు మన దేశంలోకి వచ్చిన తరువాత మన దేశస్తులంతా వారి ఆహారవిధానాన్ని గమనించి ఆచరించడం మొదలుపెట్టారు. ఉదయంపూట మొదటిభోజనంచేసే అలవాటున్న భారతీయులు ఆ పద్ధతిని మానివేసి ఇంగ్లీష్‌వాళ్ళ లాగా ఉదయం అల్పాహారం సేవించడం ప్రారంభించారు.



మధ్యాహ్నంపూట అల్పాహారం సేవించే అలవాటు మాని లంచ్అనే పేరుతో మధ్యాహ్న భోజనం మొదలుపెట్టారు. ఈ భోజనం జీర్ణంకావడం ఆలస్యమై రాత్రి ఆకలి పుట్టక ఎప్పుడో పదిగంటలకో పదకొండుగంటలకో డిన్నర్ అనే పేరుతో రాత్రిభోజనం చేస్తున్నారు.

దాదాపుగా ఈనాడు మనవాళ్ళు అనుభవిస్తున్న అన్ని వ్యాధులకు ఈ అకాలఅక్రమఅస్తవ్యస్థ భోజనవిధానమే ప్రధానకారణం. ఈ కారణాన్ని సరిదిద్దుకోకుండా కేవలం మందుల ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని పొందుదామని ప్రయత్నించడం వృధా ప్రయాసగానే మిగిలిపోతుంది. అందువల్ల పైన తెలిపిన దేశీయ ఆహారపద్దతులను పాటించండి.

### ఆహారసేవనలో - తప్పనిసరి నియమాలు

రోజూ ఉదయసాయంత్రవేళల్లో అగ్నిహోత్రం ఎలా చేస్తామో అదేవిధంగా రోజుకు రెండుమార్లు భోజనకార్యక్రమం కొనసాగించాలి. భోజనంచేసేముందు తప్పకుండా కాళ్ళు, చేతులు, నోరు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. కడిగిన కాళ్ళతడి ఆరకముందే భోజనంచేసేవారికి ఆ ఆహారం సక్రమంగా వంటబట్టి రోగరహితమైన దీర్ఘాయువు ప్రాప్తిస్తుందని సిద్ధపురుషులు నిర్ణయించారు.

భోజనంచేసే ప్రదేశం పరిశుభ్రంగా మంగళకరమైన వస్తువులతో అలంకరింపబడి మనోహరంగావుండాలి. తన మనసును నొప్పించకుండా ప్రీతిని కలిగించే ప్రియమైన మాటలు మాట్లాడేవారితో కలిసిమాత్రమే భోజనంచేయాలి.



ఆహారం వడ్డించేవారు కూడా నిర్మలహృదయం, ప్రియభాషణం కలిగివుండాలి. తినే ఆహారం తనకిష్టమైనదిగా అలవాటైనదిగా తన శరీరస్వభావానికి అనువైనదిగా వుండాలి. ఘుమఘుమలాడే దేశవాళి నెయ్యి, నువ్వులనూనె తాలింపుతో తయారైన షడ్రసోపేతమైన కూరలు తినగలిగినంత వేడిగా భుజించాలి.

ఈ విధంగా పరిశుభ్రమైన సాత్వికమైన మితమైన ఆహారాన్ని మౌనంగా మనసు లగ్నంచేసి బాగా నమిలితినాలి. మాట్లాడుతూగాని, పోట్లాడుతూగాని, టి.వి.చూస్తూగాని, దుఖంతోగాని తినకూడదు. ఈ నియమాలను క్రమం తప్పకుండా పాటించేవారు నిరోగులుగా నిండైన ఆయురారోగ్యాలతో ఆనందంగా జీవిస్తారు.





# దేశసేవలో భాగస్తులు కాగలిగితే

## వృద్ధులకు కొత్తయౌవనం దీర్ఘాయువు ప్రాప్తిస్తయ్




### వృద్ధులంటే ఎవరు?



ఈనాటి సాంకేతిక పద్ధతి ప్రకారం అరవైయేండ్లు నిండిన స్త్రీపురుషులంతా వృద్ధులని చెప్పవచ్చు. కాని చాలామంది స్త్రీ పురుషులు అరవైయేండ్లు దాటిన తరువాత కూడా డెబ్భైఎనభైయేండ్లదాకా ఎంతో హుషారుగా ఉరుకులు పరుగులతో నవయౌవనుల్లాగా పనులు చేస్తుంటారు. వీళ్ళను వృద్ధులుఅని అనడానికి వీల్లేదు.

అదేవిధంగా మరికొంతమంది నలభైయేండ్లు నిండీ నిండకముందే వృద్ధులకన్నా హీనంగా చచ్చుపడిపోయి నీరసంగా నిరాశానిస్పృహలతో బ్రతుకును భారంగా వెళ్ళదీస్తుంటారు. ఇలాంటివాళ్ళను వృద్ధులనవచ్చు.

దేశంపట్ల ధర్మంపట్ల బాధ్యత కలిగి తమ వంట్లో ప్రాణమున్నంతవరకు కృషిచేసే వారంతా యువకులని, అలాంటి దేశం, ధర్మంఅనే బాధ్యతలేమీలేకుండా తన పొట్టకోసం తన కుటుంబక్షేమంకోసం మాత్రమే పనిచేసేవారంతా వృద్ధులని కచ్చితంగా చెప్పవచ్చు.

### పదవీవిరమణ చేయగానే రోగాలెందుకొస్తున్నయ్?

ముఖ్యంగా ఉద్యోగంనుండో వ్యాపారంనుండో అరవైయేండ్లవయసులో విరమణపొంది ఆ తరువాత ఏ పనీపాట లేకుండా శరీరానికి కొంచమైనా పరిశ్రమలేకుండా ఎక్కువ సమయం తినడానికి, టి.వి.చూడటానికి, పేపర్ చదవడానికి, నిద్రపోవడానికి లేదా ఉపయోగపడని గతకాలపు గొప్పతనాలు చెప్పుకోడానికి మాత్రమే సమయాన్ని వినియోగిస్తున్న వృద్ధులంతా రోగాలతో కుళ్ళిపోవడం నిత్యంచూస్తున్నాం.

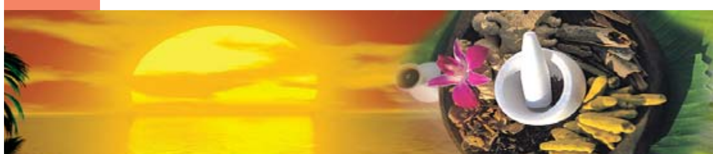
శరీరంలో శ్రమచేయడానికి తగినశక్తి వుండికూడా ఆ శక్తిని ఆ చైతన్యాన్ని వృధాచేస్తూ అధికసమయం విశ్రాంతితో గడిపేవారిని ప్రకృతి సహించలేదు. క్షణంక్షణం ప్రగతిశీలకంగా పురోగమించేవారికి మాత్రమే ప్రకృతిమాత మంచి ఆరోగ్యాన్ని ఆనందాన్ని ఆయువును అందిస్తుంది. కాలక్షేపపు బ్రతుకులాగా కాలం గడిపేవారికి కాలగమనంలో అజీర్ణం, మలబంధం, వాతరోగాలు, రక్తపోటు, గుండెపోటు, మధుమేహం, గుడ్డితనం, చెవిటితనం, కుంటితనంవంటి అన్నిరకాల వ్యాధులుమొదలై వారి శేషజీవితాన్ని నరకకూపంలా మారుస్తుంది. ఈ నిజం తెలుసుకొని వృద్ధులంతా చెప్పబోయే మార్గాల్లో నడుస్తూ పునరుజ్జీవనం పొందండి.

### వార్థక్యాన్ని అడ్డుకోగల - వరాలమార్గం

రోజూ రెండుపూటలా ఆహారం సేవించేముందు క్రిందిచిత్రంలో చూపినవిధంగా చేతిని ముందుకుచాచి చేతి మణికట్టుకు మోచేతికి మధ్యభాగంలో రెండవచేతి నాలుగు వేళ్ళను అడుగున ఆధారంగాపెట్టి బొటనవేలిని పైనపెట్టి నొక్కి రెండుమూడుసెకండ్లు అలాగే ఉంచి వదలాలి.



ఈ విధంగా రెండునిమిషాలపాటు కుడిచేతిపైన క్రమంతప్పకుండా నొక్కి వదులుతుండాలి. కుడిచేతిద్వారా జీవచైతన్యశక్తి నిరంతరంగా విడుదలౌతూ బయటకు పోతుంటుంది. పైన చెప్పినవిధంగా నొక్కడంవల్ల ఆ శక్తి విడుదల నియంత్రించబడి వార్థక్య వయసు కూడా నిలువరించబడుతుంది. తద్వారా యౌవనకాలం పెరుగుతుంది.



## వృద్ధులకు యౌవనమందించే ఆహార రసాయనం



పొట్టులేని చాయమినప్పు కేజి తీసుకొని వెడల్పాటి పాత్రలో పోసి అందులో పచ్చి ఉల్లిగడ్డలను దంచి వడపోసిన రసం ఒకకేజి కలిపి ఎండలోపెట్టాలి. గంటకొకసారి కలబెడుతూ వుండాలి. రసమంతా మినప్పులోకి ఇంకిపోయేవరకు ఒకటిరెండురోజులు అలాగే ఎండలోవుంచి గింజలు బాగా ఎండిన తరువాత దంచి జల్లించి పిండిని నిలవజేసుకోవాలి.

రోజూ ఉదయం ఈ పొడి 20గ్రా, అరలీటర్ వేడిపాలలోవేసి అందులో నెయ్యి 10గ్రా, పటికబెల్లంపొడి, మధుమేహబాధితులైతే తాటికలకండపొడి 20గ్రా, కలిపి రోజూ పరగడపున తింటుండాలి. ఇలా విడవకుండా నలభైనుండి తొంభైరోజులపాటు తింటుంటే శరీరానికి అమితమైన బలం కలుగుతుంది. వీర్యం తిరిగి ఉత్పన్నమై మగతనమొస్తుంది.

## పునర్నవ మొక్కతో వృద్ధులకు - పునర్యౌవనం

పుష్యమినక్షత్రం ఆదివారంనాడు వచ్చినరోజున తెల్లగలిజేరు అనబడే పునర్నవమొక్కను పూజించి దాన్ని సమూలంగా వేళ్ళతోసహా సంగ్రహించుకోవాలి. వాటిని కడిగి చిన్నముక్కలుజేసి నీడలో బాగా గాలి తగిలేచోట ఎండబెట్టి దంచి వస్త్రఘాళితంపట్టి మెత్తనిపొడి తయారుచేయాలి.

ఈ చూర్ణం ఒకకేజి ప్రమాణంగా, నేతితో మాగిన మట్టికుండలో పోసి అందులో దేశవాళి ఆవునెయ్యి ఒకకేజి, కల్తీలేని స్వచ్ఛమైన తేనె రెండుకేజీలుపోసి గరిటతో పదార్థమంతా బాగా కలగలిపి పైన మూకుడుతోమూసి గాలి చొరబడకుండా గుడ్డచుట్టి బంకమట్టితో సంధిబంధనంచేసి ఆరిన తరువాత ఆ పాత్రను ధాన్యం మధ్యలో ఒక నెలరోజులపాటు నిలవుంచాలి. తరువాత తీసి పూజించి ఈ పునర్నవా రసాయనాన్ని గాజుపాత్రలో భద్రపరచుకోవాలి.



ఈ ఔషధాన్ని ఉదరశుద్ధి చేసుకున్న తరువాత చైత్ర వైశాఖ మాసములతో కూడిన వసంతఋతువులో రోజూ పరగడపున ఉసిరికకాయంత పరిమాణంగా సేవించాలి.

ఆహారంలో పాత దంపుడుబియ్యం, దేశవాళి ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి, ఆవుపెరుగు, ఆవుమజ్జిగ, పటికబెల్లంపొడి మాత్రమే సేవించాలి. శరీరానికి రోజూ నువ్వులనూనెతో అభ్యంగనంచేయాలి. పేస్టులుమాని పళ్ళపొడి లేదా వేపపుల్ల, సబ్బురుద్దడం మాని సున్నిపిండి, షాంపోవాడటంమాని కుంకుడుశీకాయలపొడి ఉపయోగించాలి.

ఇలా ఒకమాసం సేవించేటప్పటికి సర్వరోగాలు సంహారమై శరీరానికి బిగువు, కాంతి, కేశసౌందర్యం, బుద్ధి కుశలత, చిరయౌవనం ప్రాప్తిస్తయ్. (మిగతా వచ్చేసంచికలో)

### కిడ్నీలో రాళ్ళు తగ్గిన అనుభవం



పూజ్యులైన ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి గురువుగారికి నా హృదయపూర్వక నమస్కారములు, నేను గత రెండుసంవత్సరాలనుండి కిడ్నీలో రాళ్లసమస్యతో బాధపడుతూ ఆసుపత్రులు తిరుగుతూ విసుగుచెందినాను. అయినా నాలో ఉన్న ఆయుర్వేదంపట్ల గల అభిమానాన్ని, విశ్వాసాన్ని కోల్పోలేదు. జూన్, 2011 మాసపత్రికలో ఉలువల కషాయం గురించి చదివి ఎంతో విశ్వాసంతో దాన్ని వాడటం మొదలుపెట్టాను. రాత్రి 100గ్రా, ఉలవలను నీటిలో నానబెట్టి మరునాడు ఉదయం కాచి వడపోసి ప్రతిరోజు ఉదయం పరగడపున నెలరోజులపాటు వాడాను. ఆశ్చర్యకరంగా ప్రస్తుతం స్కానింగ్‌రిపోర్టులో కిడ్నీలో రాళ్ళులేవని వచ్చింది. ఇంతమంచి ఉచితమైన, ఉన్నతమైన పరిష్కారమార్గాన్ని చూపిన మీకు కృతజ్ఞతాభివందనాలు. జై ఆయుర్వేదం. యం. నర్సింహులు, టీచర్, తేజాపూర్, ఆదిలాబాద్ జిల్లా, సెల్ : 9849556293

మిరియాలపొడి 3గ్రా, కప్పు వేడినీటితో తాగుతుంటే నిద్రలో మాట్లాడటం తగ్గుతుంది




# ఆవుతో - అమృతయోగాలు

## క్షయవ్యాధికి - ఆవువెన్న

దేశవాళి ఆవుపాలనుండి తయారు చేసిన వెన్న 10గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 10గ్రా, తేనె 15గ్రా, కలిపి ఉదయం పరగడపున ఒకసారి, సాయంత్రం ఒకసారి సేవిస్తుంటే క్షయవ్యాధి అతిత్వరగా తగ్గిపోతుంది.

## కళ్ళమంటలకు - ఆవువెన్న



కంటిమంటలతో, కంటి ఇడుపులతో ఇబ్బందిపడే వారు రోజూ రెండుపూటలా దేశవాళి ఆవువెన్నను మూసిన కళ్ళచుట్టూ సున్నితంగా మర్దన చేయాలి. ఇలాచేస్తుంటే రెండుమూడు పూతల్లోనే కళ్ళమంట తగ్గుతుంది.

## లో-జ్వరానికి - ఆవువెన్న

కొంతమందికి ఎల్లప్పుడూ శరీరంలో కొద్దిగా జ్వరం ఉన్నట్లు వేడిగావుంటుంది. ఈవిధమైన దీర్ఘకాలిక లో-జ్వరంతో బాధపడేవారు దేశవాళి ఆవువెన్న 10గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 10గ్రా, కలిపి పరగడపున ఒకసారి రోజూ తింటుంటే క్రమంగా లో-జ్వరం తిరిగిరాకుండా తగ్గిపోతుంది.

## ఊదరపొట్టకు - ఆవుమజ్జిగ



గ్యాస్ అనబడే చెడువాయువు పొట్టనిండా చేరిపోయి గాలి కొట్టినట్లుగా పొట్ట ఎత్తుగా ఉబ్బినవాళ్ళు ఈ ప్రయోగం చేయాలి. పావులీటర్ దేశవాళి ఆవుమజ్జిగలో సొంఠిపొడి 3 చిటికెలు, పిప్పళ్ళపొడి 3 చిటికెలు, మిరియాలపొడి 3 చిటికెలు, వాముపొడి 3 చిటికెలు, జిలకరపొడి 3 చిటికెలు, సైంధవలవణం 3 చిటికెలు కలిపి ఉదయం సాయంత్రం సేవిస్తుంటే ఊదరపొట్ట బహుత్వరగా తగ్గుతుంది.

## ఆటలమ్మ జ్వరానికి - ఆవువెన్న



ఆటలమ్మతల్లి బిడ్డలకు సోకినప్పుడు ఆ బిడ్డలు భరించలేనంత జ్వరంతో బాధపడుతుంటారు. ఆ పొంగు జ్వరాలకు ఆవువెన్న 10గ్రా, జిలకరపొడి 10గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 10గ్రా, కలిపి మూడుభాగాలుగా విభజించి మూడుపూటలా తినిపిస్తుంటే పిల్లలకుసోకే మసూచికం, ఆటలమ్మ, పొంగులాంటి జ్వరాలు తగ్గిపోతయ్.

## చెవిలో మంటకు- ఆవువెన్న

పైత్యప్రకోపంవల్ల చెవులు ఎండిపోయి మంటపుడుతున్న పరిస్థితిలో దేశవాళి ఆవువెన్న కొద్దిగా వేడిచేసి గోరువెచ్చగా నాలుగైదుచుక్కలు చెవుల్లోవేస్తుంటే అప్పటికప్పుడే చెవిమంట తగ్గిపోతుంది.

## రక్తవిరేచనాలకు - ఆవువెన్న

ఆవువెన్న 10గ్రా, స్వచ్ఛమైన తేనె 10గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 10గ్రా, కలిపి వ్యాధితీవ్రతనుబట్టి రెండులేదా మూడుపూటలా తింటుంటే రక్తవిరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

## అర్శమొలలకు - ఆవువెన్న

అర్శమొలల సమస్యతో దీర్ఘకాలంగా బాధపడేవారు దేశవాళి ఆవువెన్న 10గ్రా, నువ్వులు 20గ్రా, కలిపి రెండుపూటలా బాగా నమిలి తిని ఒకగ్లాసు కుండలోని చల్లనినీరు తాగుతుంటే 40 రోజుల్లో మూలవ్యాధి హరించిపోతుంది.

## మలబంధానికి - ఆవుమజ్జిగ

ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణంకాక మురిగిపోయి గడ్డలు కట్టి అపానవాయువు స్తంభించి మలబంధం ఏర్పడినప్పుడు వాముపొడి 2గ్రా, సైంధవలవణం 2గ్రా, పావులీటర్ ఆవుమజ్జిగలో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే మలబంధం తగ్గిపోయి హాయిగా సుఖవిరేచనమౌతుంది.



## ఒళ్ళుమంటలకు - ఆవుమజ్జిగ

పైత్యప్రకోపంతో రక్తపిత్తసమస్య ఏర్పడి అది శరీరం లోనిఎగువదిగువభాగాలనిండా వ్యాపించినప్పుడు శరీరమంతా నిప్పుపెట్టినట్లు మంటలు పుడుతుంటుంది. ఆవుమజ్జిగను తయారుజేసి అందులో నూలుబట్టను తడిపి శరీరంపైన చుట్టివుంచాలి. బట్ట ఆరినప్పుడల్లా మజ్జిగతో బట్టను తడుపుతుండాలి. ఇలాచేస్తుంటే వళ్ళుమంటలు తగ్గుతయ్.

## మొండి మొలలకు - ఆవుమజ్జిగ

రోజూ రెండుపూటలా పావులీటర్ ఆవుమజ్జిగను తయారుచేసుకొని చిత్రమూలంవేళ్ళను నీటితో కలిపి దంచి తీసిన రసం 5గ్రా, మోతాదుగా కలిపి ఉదయం పరగడపున తాగుతుంటే మొండిమొలలు హరించిపోతయ్.

## ముక్కునుండి కారే రక్తానికి - ఆవునెయ్యి



అతివేడి పదార్థాలను అతిగా తిన్నప్పుడు పుట్టిన రక్తపిత్తంవల్ల ముక్కునుండి రక్తంపడటం జరుగుతుంది. అలాంటివారు దేశవాళి ఆవునేతిని గోరువెచ్చగా నాలుగుచుక్కల మోతాదుగా రెండుపూటలా ముక్కుల్లో వేసుకొని లోనికి పీలుస్తుంటే రక్తం కారడం ఆగిపోతుంది.

## సారామత్తు తగ్గుటకు - ఆవునెయ్యి

రెండుపూటలా ఆవునెయ్యి 20గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 20గ్రా, కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే సారామత్తు అప్పటికప్పుడే శీఘ్రంగా దిగిపోతుంది.



## శిరోపైత్యానికి - ఆవునెయ్యి



అధికమైన రక్తపిత్తం తలకెక్కినప్పుడు దానిప్రభావంవల్ల కళ్ళు తిరగడం, తలతిరగడం, అతిగా అనవసర మాటలు మాట్లాడటం, అకారణంగా ఆవేశపడటం, నిద్రరాకపోవడంవంటి సమస్యలు కలుగుతుంటయ్. అలాంటివారు దేశవాళి ఆవుపాలతో తయారుచేసిన ఆవునేతిని గోరువెచ్చగాచేసి తలలోకింకేవిధంగా మృదువుగా ఉదయసాయంత్రవేళల్లో మర్దనచేస్తుంటే శిరోపైత్యం హరిస్తుంది.

## అరికాళ్ళు, అరచేతులమంటలకు-ఆవునెయ్యి

పైత్యప్రకోపంతో చాలామందికి ముఖ్యంగా వృద్ధులకు పైత్యశరీరులకు అరచేతులు, అరికాళ్ళుమంటలు పుడుతుంటయ్. అలాంటివారు దేశవాళి ఆవునేతిని ఇంట్లోనే స్వయంగా తయారుచేసుకొని తమ పాదాలకు అరచేతులకు మర్దనాచేస్తుంటే ఆ మంటలబాధ అదృశ్యమౌతుంది.

## పైత్యజ్వరమంటలకు - ఆవునెయ్యి

పైత్యంవల్ల పుట్టిన జ్వరప్రభావంతో వళ్ళంతా కాలిపోతూ సూదులతో గుచ్చినట్లు మంటలు పుడుతుంటుంది. అలాంటి స్థితిలో దేశవాళి ఆవునేతిని వరుసగా వందసార్లు మంచినీటితో కడిగి ఆ తరువాత ఆ నేతిని మంటలపైన రుద్దుతుంటే పైత్యజ్వరమంటలు తగ్గిపోతయ్.

## పార్శ్వపు తలనొప్పికి - ఆవునెయ్యి

దేశవాళి ఆవుపాలనుండి తయారైన ఆవునెయ్యిని గోరువెచ్చగా వేడిచేసి రోజూ ఉదయసాయంత్రవేళల్లో రెండు ముక్కురంధ్రాల్లో నాలుగుచుక్కలు వేసుకొని లోనికి పీల్చాలి. ఇలా మూడునాలుగురోజులు చేసేటప్పటికి పార్శ్వపునొప్పి తలలోమంట, పైత్యపు తలనొప్పి తగ్గుతయ్.

దీంతోపాటు రోజూ ఆవునెయ్యి 10గ్రా, పటికబెల్లం పొడి 10గ్రా, కలిపి సూర్యోదయానికన్నా ముందే వరుసగా మూడురోజులపాటు తినేటప్పటికే అరతలనొప్పి హరిస్తుంది.



రాత్రి నీటిలోవేసి ఉదయం పిండిన పుల్లని ఆపిల్‌రసం తాగుతుంటే నడుస్తూ నిద్రించడం బంద్




## పిల్లల దృష్టిమాంద్య సమస్యకు - ప్రియమైన మార్గాలు

**శ్రీమతి వి. సీతారత్నం, ఒంగోలు :** ఆచార్యా ! నా వయస్సు 52 సం.లు, ఆచార్యా మా ఇద్దరు మనువల్లకు పుట్టుకతోనే కంటిచూపు చాలా తక్కువగావుంది. ఎన్నిమందులు వాడినా ఉపయోగంలేదు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! బిడ్డలు కడుపులో ఉన్నప్పుడు తల్లిసేవించే ఆహారలోపంవల్ల పుట్టుకతోనే దృష్టిమాంద్యసమస్య వస్తుంది. 1) రోజూ గోరువెచ్చని తెల్లనువ్వులనూనె చెవుల్లో ముక్కుల్లో రెండురెండు చుక్కలు వేస్తుండండి. అదేనూనె 5గ్రా, మోతాదుగా నోట్లో పోసుకొని పుక్కిలించడం అలవాటుచేయండి. 2) కరకముక్కలు 5, తానికాయముక్కలు 5, ఉసిరికముక్కలు 5, అరగ్లాసు వేడినీటిలో రాత్రివేసి నానబెట్టి ఉదయం వడపోసి ఆ నీటితో మూసిన కళ్ళపైన మృదువుగా కడగటం నేర్పండి. 3) రోజూ తలకు రాత్రిపూట భృంగరాజతైలంగాని లేక నువ్వులనూనె గాని నిదానంగా తలలోకింకేటట్లు మర్దనచేయించండి. 4) తలస్నానానికి కుంకుడులేదా శీకాకాయపొడి మాత్రమే వాడండి. 5) రోజూ ఆహారంలో పొన్నగంటి కూర ఒకపూట దొరికితే తెల్లగలిజేరుకూర లేదా గుంటగలగరాకు పచ్చడి రెండోపూట ఆహారంలో తినిపించండి. 6) కూరల తయారీలో తాలింపుకు నువ్వులనూనె మాత్రమే వాడుతుండండి. 7) పొట్టుతీసిన బాదంపప్పుపొడి 250గ్రా, దోరగా వేయించి దంచిన సోంపుగింజలపొడి 250గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 250గ్రా, కలిపి నిలవజేసి రెండుపూటలా ఒకచెంచాపొడి ఒకకప్పు వేడిపాలతో కలిపి తాగిస్తుండండి. 8) నిద్రించేముందు అరికాళ్ళకు వంటాముదంతో గాని ఆవునెయ్యితోగాని, నువ్వులనూనెతోగాని పావుగంటసేపు మర్దన చేస్తుండండి. 9) ఎక్కువ సమయం టి.విల ముందు కూర్చోకుండా జాగ్రత్తపడండి. 10) ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా పృధ్వీముద్రను మూడుపూటలా పదిహేను నిమిషాల పాటు ఆచరింపజేయండి. ఈ పదిసూత్రాలను విడవకుండా పాటిస్తుంటే మీ మనువళ్ళకు అద్దాలతో పనిలేని అద్భుతమైన నేత్రదృష్టి ప్రాప్తిస్తుంది. శుభం.






ఎల్లిపాయరసం పైన రాస్తుంటే
ఆసనంలో పుట్టిన దురద తగ్గిపోతుంది

## నిత్యం జలుబు, పడిశం, రొంప, దగ్గు సమస్యకు - ద్రాక్షగుటికలు

శ్రీ ఎం. శివానందం, గుంటూర్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 35 సం.లు, నాకు ఋతువుతో సంబంధంలేకుండా ఎల్లప్పుడూ జలుబు పీడిస్తూనే వుంటుంది. దాంతోపాటు దగ్గుకూడా హింసిస్తుంది. ఎప్పుడూ సరిగా ఊపిరాడదు. ఈ సమస్యతో క్షణంక్షణం నరకయాతన పడుతున్నాను. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! **1)** నీ సమస్యకు చక్కని ఆహారౌషధమార్గం నీ ఇంట్లోనేవుంది. విశ్వాసంతో ఆచరించి విజయం సాధించు. గింజలున్న ఎండుద్రాక్ష 30గ్రా, దోరగావేయించిన మిరియాలపొడి 30గ్రా, అతిమధురంపొడి 30గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 30గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి మెత్తగా ముద్దలాగా అయ్యేటట్లు దంచి ఆ ముద్దను 10గ్రా, తూకంగా గోలీలుచేసి నిలవజేసుకో. రోజూ సమస్య తీవ్రతనుబట్టి రెండులేక మూడుసార్లు ఒకగోలీని బుగ్గనపెట్టుకొని నిదానంగా చప్పరించి తింటుంటే దగ్గు, రొంప తగ్గిపోతయ్. **2)** ఆహారంలో పాలు, పెరుగు, మజ్జిగ, తెల్లబియ్యం, కొత్త బియ్యం, సొరకాయ, బీరకాయ, దోసకాయ, ఆకుకూరలు, ఇంకా చల్లబడిన అన్నంకూరలు, ఫ్రిజ్‌ల్లోని పదార్థాలు పూర్తిగా నిషేధించు **3)** రోజూ సాయంత్రం గోరువెచ్చని ఆవనూనె చెవుల్లో, ముక్కుల్లో మూడుమూడుచుక్కలు వేసుకొని, గొంతుకు ముఖానికి మెడకు వీపుకు ఛాతీకి పాదాలకు మిగిలిన నూనెను మర్దనచేసి ఒకగంటాగి స్నానంచేస్తుండు. ఈ మార్గాలతో నీ సమస్య పూర్తిగా తగ్గుతుంది. శుభం.

## నరాలబలహీనత సమస్యకు - నానామార్గాలు



శ్రీ వి.రమాకాంత్, విజయనగరం : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 28 సం.లు, ఇంకా వివాహంకాలేదు. కానీ శరీరంలో నరాలన్నీ చచ్చుబడినట్లుగా ఉంటయ్. ఏ పని చేయాలన్నా ఉత్సాహముండదు. ఏ ఉద్యోగం కూడా చేయలేకపోతున్నాను. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

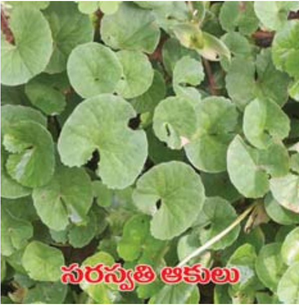
**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! నిరుత్సాహపడకుండా ఆయుర్మాతపైన అచంచలవిశ్వాసంతో పట్టుదలతో చెప్పినట్లుగా ప్రయత్నించు. కష్టేఫలి అనే సూక్తి సదా జ్ఞప్తిలో పెట్టుకొని చెప్పినట్టుచేయి. **1)** అతిబలవేళ్ళు 250గ్రా, అశ్వగంధ దుంపలు 250గ్రా, నేలతాడిదుంపలు 250గ్రా, అతిమధురంవేళ్ళు 250గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ ముక్కలుచేసి శుభ్రమైన మట్టిపాత్రలోవేసి అవి మునిగేవరకు దేశవాళి ఆవుపాలుపోసి చిన్నమంటపైన పాలు ఇగిరేవరకు మరిగించి ఆ ముక్కలను ఎండలో ఆరబోసి ఆ రోజంతా ఎండించు. మరలా మరుసటిరోజు అదేవిధంగా పాలుపోసి మరిగించి ఎండించు. ఈ విధంగా మూడుసార్లుగాని ఏడుసార్లుగాని చేసి చివరగా బాగా ఎండించి దంచి జల్లించి దాంతో సమానంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలవజేసుకో. ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా 10గ్రా, మోతాదుగా అరగ్లాసు గోరువెచ్చని ఆవుపాలల్లోవేసి అందులో ఒకచెంచా ఆవునెయ్యి, రెండుచెంచాల తేనె కలిపి రోజూ సేవిస్తుండు. **2)** ఈ ఋతువులో విస్తారంగా లభించే కసివిందచెట్టుఆకులు తెచ్చి రసంతీసి అందులో సమంగా వెన్న కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని శరీరమంతా మర్దనచేసి ఒకగంటాగి స్నానంచేస్తుండు. కసివింద లభించకపోతే తెల్లఆవాలనూనె గోరువెచ్చగాచేసి చెప్పినట్లుగా మర్దనచేయి. **3)** తాంబూలంలో జాపత్రి 2గ్రా, పెట్టి సేవిస్తుంటే నీ సమస్య పరిష్కారమౌతుంది. శుభం.

## మూర్ఛసమస్యకు - సరస్వతిచూర్ణం

శ్రీ బి. రఘురాం, అనంతపురం : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 34 సం.లు, చాలాకాలంనుండి మూర్ఛసమస్యతో బాధ పడుతున్నాను. ప్రస్తుతం అల్లోపతిమందులను వాడుతున్నాను. అవి ఆపితే వెంటనే మూర్ఛవస్తుంది. ఈ సమస్య పూర్తిగా పరిష్కారమయ్యే మంచిమార్గం చెప్పండి.



దుష్టపుతీగపాలు పొడుస్తుంటే దేహంలో
దిగివున్న ముళ్ళు సులువుగా బయటకొస్తయ్




**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! శతకోటి సమస్యలను సృష్టించిన ఆ భగవంతుడే వాటిని నివారించడానికి అనంత కోటి ఉపాయాలను కూడా మనకందించాడు. నమ్మకంతో ఆచరించు. 1) సరస్వతిఆకుచూర్ణం 100గ్రా, తోలుతీసి ఎండించి దంచిన బాదంపప్పుపొడి 100గ్రా, దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి 50గ్రా, చిన్నఏలకులపొడి 50గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి నిలవజేసుకో. ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా మూడునుండి అయిదుగ్రాముల మోతాదుగా చెంచా తేనెతో కలిపి తింటుండు. 2) ఉత్తరేణిగింజలపొడిని వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకో. ఈ మెత్తనిపొడి చిటికెడు మోతాదుగా రెండు ముక్కురంధ్రాలద్వారా నస్యంలాగా రెండుపూటలా లోపలికి పీలుస్తుండు. 3) అతిచల్లని పదార్థాలు, అరగని పదార్థాలు నిషేధించు. 4) రోజూ సాయంత్రం గోరువెచ్చని నువ్వులనూనె లేక ఆవనూనెతో శరీరమంతా మర్దనచేస్తుండు. ఈ మార్గాలను విడవకుండా వందరోజులపాటు ఆచరించి అద్భుతమైన ఫలితంతో వచ్చికలువు. శుభం.

## నిద్రపట్టని సమస్యకు - నిద్రాయోగాలు

శ్రీ కె. పరంధామం, నిజామాబాద్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 60 సం.లు, రాత్రిపూట ఎన్నిమందులు వాడినా ఎంత ప్రయత్నంచేసినా నిద్రరావడంలేదు. ఎంతో అసహనంగా అసంతృప్తిగా వుంటుంది. మనసుకు ప్రశాంతతలేదు. నిద్రమాత్రలు కూడా పనిచేయడంలేదు. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! 1) రోజూ సాయంత్రం నువ్వులనూనెతో శరీరమంతా మర్దనచేసి గంటాగి స్నానంచేయండి. ఇదేనూనె చెవుల్లో ముక్కుల్లో రోజూ రెండుచుక్కలు వేస్తుండండి 2) రెండుకప్పుల నీళ్ళల్లో ఒకచెంచా ధనియాలు నలగ్గొట్టివేసి అరకప్పు కషాయానికి మరిగించి అందులో పాలుచక్కెర కలిపి కాచిన ధనియాల కాఫీ రెండుపూటలా తాగండి. 3) వంటాముదం తలకు అరికాళ్ళకు పావుగంటసేపు మర్దన చేయించండి. వీటితో హాయిగా నిద్రపడుతుంది. శుభం.

## కంటిపొరల సమస్యకు - అడ్డసరం కాటుక



శ్రీమతి ఏ. నాగేంద్రమ్మ, రాజంపేట : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 65 సం.లు, నాకు కంట్లోపొరలు వచ్చినయ్. ఆపరేషన్ తప్ప వేరే మార్గం లేదంటున్నారు. దయతో మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! కంటిపొరలు కోసే మార్గాలు ఇంట్లోనూ, ఇంటిచుట్టూ కోకొల్లలుగా ఉన్నయ్. మీ ఊళ్ళో లభించే అడ్డసరంఆకులు తెచ్చి కడిగి దంచి బట్టలోవేసి పిండినరసం కల్వంలో పోసి ఆ రసంలోని నీరు ఇగిరిపోయి అది కాటుకలాగా మారేవరకు మెత్తగానూరి దాన్ని తీసి కాటుకభరణిలో నిలవజేసుకోవాలి. రోజూ నిద్రించేముందు పెసరబద్దంత మోతాదుగా కంట్లో పెట్టుకుంటుంటే కంటిపొరలు కరిగిపోతయ్. శుభం.

## అతిఆకలి సమస్యకు - ఉత్తరేణియోగం

శ్రీ ఎన్. లక్ష్మణమూర్తి, మహబూబ్‌నగర్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 45 సం.లు, ఇటీవలే మధుమేహం వచ్చింది. నేను ఎన్నిసార్లు తిన్నా ఎంతతిన్నా కూడా వెంటవెంటనే ఆకలౌతుంది. తిన్న ఆహారమంతా క్షణంలో భస్మమైపోతుంది. ఈ అతి అగ్నిని ఎలా తగ్గించుకోవాలో దయతో మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! ఉత్తరేణిగింజలపొడి 5గ్రా, బియ్యం 50గ్రా, కలిపి మంచినీటిలోపోసి ఉడికిస్తూ అందులో తగినన్ని పాలు, తగినంత చక్కెర కలిపి పాయసంలాగా వండి తింటుంటే అతిఆకలి, అతిజఠరాగ్ని తగ్గిపోతుంది. అతిగా తినడంవల్ల పుట్టిన అతికొవ్వు కూడా కరిగిపోతుంది. ఆ తరువాత ఈ మోతాదును క్రమంగా తగ్గించుకుంటూ వస్తే మామూలుగా భోజనంచేసే పరిస్థితి వస్తుంది. ఈ సులభయోగంతో బాగుపడండి. శుభం.



## కడుపులో మంట, పుల్లనిత్రేన్పులు, తలపోటు సమస్యలకు - హారీతకిలేహ్యం

శ్రీమతి డి. సత్యవతి, ఆదిలాబాద్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 25 సం.లు, నాకు ఏంతిన్నా అరగదు. గొంతులోనే ఉన్నట్లుగా వుంటుంది. అది మురిగిపోయి పుల్లటిత్రేన్పులు రావడం, గొంతు ఆర్చుకుపోవడం, తలతిప్పడం జరుగుతుంది. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.



**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! 1) కరక్కాయపొడి 100గ్రా, ఎండుద్రాక్షపండ్లు 100గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 100గ్రా, తీసుకొని మూడింటిని కలిపి ముద్దలాగా దంచి నిలవజేసుకో. రోజూ రెండుపూటలా 10గ్రా, ముద్దను బుగ్గనపెట్టుకొని తింటుంటే ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. 2) చల్లబడ్డ అన్నం, కొత్తబియ్యపు అన్నం తినవద్దు. బియ్యాన్ని ఒకరాత్రి నానబెట్టి ఒకపగలు ఎండించి దోరగావేయించి రవ్వచేసి పెట్టుకో తగినంత రవ్వ నీట్లోవేసి వండుతూ అందులో అల్లం 1గ్రా, ముక్క, చిటికెడు మిరియాలపొడి, చిటికెడు జిలకరపొడి, తగినంత సైంధవలవణం, కొద్దికొద్దిగా కొత్తిమీర, పుదీనా, కరివేపాకులు వేసి వండుతూ అందులో వంటాముదం, నెయ్యి లేదా వెన్నలతో తిరగమాతపెట్టి ఈ ఆహారాన్ని ఆకుకూరలతో కలిపి సేవిస్తుంటే ఆ ఆహారం సులభంగా జీర్ణమౌతుంది. క్రమంగా నీవుచెప్పిన సమస్యలన్నీ తగ్గిపోతయ్. శుభం.

## కీళ్ళనొప్పులకు - నిమ్మకాయహల్వా

శ్రీమతి పి. శేషారత్నం, విజయవాడ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 58 సం.లు, నాకు చాలాకాలంనుండి కీళ్ళనొప్పులు మొదలైనయ్. వీటికి మందులువాడుతుంటే తలతిరగడం, ఎప్పుడూ వాంతివచ్చినట్లుగా ఉండడం జరుగుతుంది. అన్నం సహించడంలేదు. విసుగుపుట్టి ఆ మందులువాడటం మానివేసాను. దయతో మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! ఏదైనా అనుభవిస్తేనేగాని ఏదిమంచో ఏదిచెడో ఏదిఅవసరమో ఏది అనవసరమో అర్థంకాదు. మీ ఇంట్లోనే మంచి మందు చెబుతాను. మీరే స్వయంగా చేసుకొని మిమ్మల్ని మీరే బాగుచేసుకోండి. నిమ్మపండురసం 200గ్రా, కళాయిపాత్రలోపోసి అందులో పటికబెల్లంపొడి 300గ్రా, మంచినీళ్ళు 300గ్రా, కలిపి చిన్నమంటపైన లేతపాకం వచ్చేవరకు మరిగించండి. లేతపాకంరాగానే మంటబాగా తగ్గించి అందులో మిరియాలపొడి 5గ్రా, లవంగపట్టపొడి 10గ్రా, వేసి బాగా కలిపిదించండి. ఈ హల్వాను క్రమం తప్పకుండా రెండుపూటలా 10గ్రా, మోతాదుగా ఆహారానికి అరగంటముందు తింటుంటే అరుచి, వాంతులు, పైత్యం, కీళ్ళనొప్పులు తగ్గిపోయి అన్నహితవు కలిగి శరీరానికి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది. శుభం.

## ముఖంనల్లగావున్న సమస్యకు - క్షీరహరిద్రాలేపనం

శ్రీ బి. సునంద, ఖమ్మం : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 23 సం.లు, మా అమ్మనాన్న బాగా తెల్లగావుంటారు. కానీ నేను మాత్రం నల్లగాపుట్టాను. దీనివల్ల నాకు ఆత్మన్యూనతాభావం ఏర్పడింది. నలుగురిలోకి ఆనందంగా వెళ్ళలేకపోతున్నాను. అందరికన్నా తక్కువేమోననే భావన కలుగుతుంది. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! ఆత్మన్యూనతాభావంతో ఏమీ సాధించలేవు. నల్లగా వుండకూడనిది మనసుకానీ శరీరం కాదు. అయినా నీకుకొంత అందం ఆనందం కలగడంకోసం ఒకమంచి ఆహారయోగం చెబుతానుచేయి. ఒకకప్పు దేశవాళి ఆవుపాలుగాని గేదెపాలుగాని తీసుకొని వేడిచేసి అందులో ఒకచుక్క నిమ్మరసం పిండి ఆ పాలను విరగ్గొట్టి వడపోసి ఆ విరుగుడులో కస్తూరిపసుపు పావుచెంచా, బార్లీగింజలపొడి పావుచెంచా, గంధకచ్చూరాలపొడి పావుచెంచా కలిపి మెత్తగా నూరి ముఖానికి లేపనంచేసుకో. అది ఆరటం మొదలవగానే గోరువెచ్చని నీటితో కడుగుతుండు. అవసరమైతే మోతాదు పెంచుకొని శరీరమంతా కూడా దీన్ని లేపనంచేసుకోవచ్చు. దీనివల్ల క్రమంగా నలుపురంగు విరిగి మంచిరంగు వస్తుంది. శుభం.

అక్కలకర్ర 3 చిటికెలు, తేనె 5గ్రా,
తినిపిస్తుంటే నత్తి తగ్గి మాటలు బాగావస్తయ్

# కోరుకున్న కొత్తఆరోగ్యాన్ని పొందడానికి రోజూ ఏ పదార్థాలను అందరూ వాడుకోవాలి?

ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఈనాడు మనం నివసిస్తున్న విషకాలుష్య వాతావరణంలో, భయంకరమైన వ్యాధులకు గురి కాకుండా, బ్రతికినన్ని రోజులు అందంగా ఆనందంగా ఆరోగ్యంగా సంతృప్తితో జీవించాలంటే, ప్రతిరోజు ఇంటిల్లపాది ఏ యే ఆహారపదార్థాలను కచ్చితంగా వాడుకోవాలో మీకు తెలియజేస్తున్నాం. చెప్పబోయే ఆహారపదార్థాలే అఖండమైన వ్యాధినిరోధకశక్తిని నిరంతరంగా అందిస్తూ మీ కుటుంబాలను ఆరోగ్య బృందావనాలుగా తీర్చిదిద్దగలవు.



**1) రాగిచెంబునీరు - ఆరోగ్య సెలయేరు :** రాత్రి నిద్రించే ముందు రాగిచెంబులో ఒకపెద్దగ్లాసు నీళ్ళుపోసి అందులో మూడుచిటికెలు తులసిపొడి లేదా మూడు తులసిదళాలు, మూడు ఎండుఉసిరిక ముక్కలువేసి రాగిమూతపెట్టి మంచం పక్కన చెక్కపీటమీదపెట్టి వుంచుకోవాలి. తెల్లవారు జామున 4నుండి 5 గంటలమధ్య ఆ నీటిని తాగాలి.

**ఉపయోగాలు :** రాగిలోహం, నీరు, తులసి, ఉసిరికల సమ్మేళనంతో పుట్టే విద్యుదయస్కాంతశక్తి శరీరంలోని రక్తం లోచేరి రక్తశుద్ధిని రక్తవృద్ధిని కలిగిస్తుంది.

**2) నువ్వులనూనె నూరువసంతాలదోనె**



కాలకృత్యాలు తీర్చుకున్నాక స్వచ్ఛమైన తెల్ల నువ్వులనూనె 100 మి.లీ. గోరువెచ్చగా వేడిచేసి చెవుల్లో ముక్కుల్లో రెండురెండు చుక్కలు వేసుకోవాలి. ఒక టేబుల్‌స్పూన్ మోతాదుగా నోట్లో పోసుకొని 5 నుండి 10 ని.లు పుక్కిలించి ఊసివేయాలి. మిగిలిన తైలాన్ని శరీరమంతా చర్మంలోకి ఇంకేటట్లు మర్దనచేసి ఒకగంటాగి స్నానంచేయాలి.

**ఉపయోగాలు :** నువ్వులనూనె మర్దనవల్ల లావుగావున్నవారు సన్నగా, సన్నగావున్నవారు తగినంత లావుగా మారడమే కాక చర్మం నున్నగా నిగనిగలాడుతూ కాంతివంతమౌతుంది.

**3) నయనసౌందర్యజలం :** కరకబెరడుముక్కలు 5, తానికాయబెరడుముక్కలు 5, ఉసిరికాయ బెరడుముక్కలు 5, పావులీటర్ వేడినీటిలో రాత్రివేసి మూతపెట్టి ఉదయం వడపోసి ఆ జలంతో మూసిన కళ్ళపైన మృదువుగా కడగాలి.



**ఉపయోగాలు :** రోజు విడవకుండా కళ్ళు కడుగుతుంటే క్రమంగా కంటిమసకలు తగ్గిపోయి కళ్ళద్దాల అవసరంలేకుండానే చూడగల దృష్టిశక్తి, నయన సౌందర్యం ప్రాప్తిస్తయ్.



**4) దంతరక్షణి :** ఈ చూర్ణాన్ని కుటుంబ సభ్యులంతా చేతి చూపుడువేలుతోగాని, బ్రష్‌తోగాని దంతధావనచేసి పావుగంటాగి నోరు శుభ్రంచేసుకోవాలి.

**ఉపయోగాలు :** దీనివల్ల దంతవ్యాధులు హరించి దంతదృఢత్వం కలుగుతుంది.

**5) గో అర్కం :**



ఈ గోఅమృతాన్ని రోజూ పరగడుపున 2 నుండి 4 టీ చెంచాల మోతాదుగా, ఒకటీచెంచా తేనెను కూడా అరకప్పు మంచినీటిలో కలిపి సేవించాలి.

**ఉపయోగాలు :** దీనివల్ల కాలేయరక్షణ జరిగి క్యాన్సర్, మధుమేహం, రక్తపోటు, గుండెపోటు, సొరియాసిస్, లివర్‌సిరోసిస్‌వంటి వ్యాధులు సోకకుండా రక్షణ కలుగుతుంది.

**6) చర్మసౌందర్యసంజీవని :** నూనె రుద్దిన తరువాత గంటాగి ఈచూర్ణాన్ని నీటితో మెత్తగాపిసికి శరీరమంతా రుద్ది ఆరినతరువాత గోరువెచ్చనినీటితో స్నానంచేయాలి.



నిమ్మరసంతో పళ్ళుతోమితే దంత క్రిములు, దుర్వాసన హరిస్తయ్.

**ఉపయోగాలు :** చర్మంపై ముడతలు, మచ్చలులేకుండా చర్మసౌందర్యం సిద్ధిస్తుంది.




**7) తులసి టీ :** గ్లాసునీటిలో 10 గ్రా, టీపొడికలిపి మరిగించి తగినమోతాదుగా పాలు, చక్కెర (మధుమేహబాధితులు తాటికలకండపొడి) కలిపి రెండు పూటలా ఒకకప్పు మోతాదుగా తాగాలి.

**ఉపయోగాలు :** కఫరోగాలు హరించి మనశ్శాంతి, మనోవికాసం, మహానందం కలుగుతయ్.




**8) వంటాముదం :** నిత్యం కూరలు వండేటప్పుడు ప్రస్తుతం తాలింపులోకి వాడుతున్న ఇతర నూనెలను విడిచిపెట్టి, పావుచెంచా వంటాముదంతో తిరగమాత వేయాలి.

**ఉపయోగాలు :** ప్రేవుల్లోని మలపదార్థాలు విసర్జింపబడి దివ్యదేహసౌభాగ్యం కలుగుతుంది.




**9) ప్రాణదాత - తులసిచూర్ణం :** ఈ చూర్ణాన్ని ప్రతిరోజూ అన్నం, కూరలు, పప్పుచారు, రసం వండేటప్పుడు వాటిలో రెండు మూడు చిటికెల మోతాదుగా వేయాలి.

**ఉపయోగాలు :** తినేపదార్థాల్లోని పురుగు మందులవిషం హరించి ప్రాణశక్తి పెరుగుతుంది.




**10) త్రిఫలకల్పం :** రాత్రి నిద్రించే ముందు కఫసమస్యకు తేనెతో, ఉష్ణసమస్యకు మజ్జిగతో, వాతసమస్యకు గోరువెచ్చని నీటితో 5 గ్రా, నుండి 10గ్రా, వరకు ఈ చూర్ణాన్ని సేవించాలి.

**ఉపయోగాలు :** వాతపిత్తకఫదోషాలు సమానమై సర్వ వ్యాధులనెదిరించగల జీవశక్తిపుడుతుంది.




**11) సౌందర్యకేశిని - భృంగరాజతైలం :** వారానికి రెండుసార్లు నిద్రించేముందు తగినంత తైలాన్ని గోరువెచ్చగాచేసి సున్నితంగా చేతివేళ్ళ కొనలతో వెంట్రుకల కుదుళ్ళలో కింకేవిధంగా మర్దనచేసి ఉదయం కిందతెలియజేసే కేశసౌందర్యస్నానచూర్ణంతో తలస్నానంచేయాలి.

**12) కేశసౌందర్యస్నానచూర్ణం :** ఈచూర్ణాన్ని పురుషులకు 4 టీచెంచాలు, స్త్రీలకు 8 టీచెంచాల మోతాదుగా పావులీటర్ వేడినీటిలోవేసి అందులో ఒకనిమ్మపండురసం కలిపి 3గం, నిలువుంచి కలబెట్టి తలకురుద్ది స్నానంచేయాలి.




**13) కేశామృతం :** ఈ చూర్ణాన్ని ఒకటీచెంచా మోతాదుగా పెద్దలు సగం టీచెంచా మోతాదుగా పిల్లలు రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు తింటుండాలి.

**ఉపయోగాలు :** చుండ్రుపోయి వెంట్రుకల కుదుళ్ళు గట్టిపడి కేశసౌందర్యం సిద్ధిస్తుంది.

**14) ముఖకాంతిలేపనం :** ఈ చూర్ణాన్ని తగినంత మోతాదుగా పాలతో లేదా మీగడతో లేదా మంచినీటితో మెత్తగానూరి ముఖానికి పట్టించి ఆరటం మొదలుకాగానే కడిగివేయాలి.



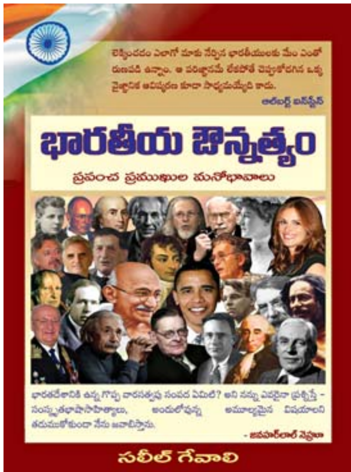

**15) కుంకుమాదితైలం :** ఈ తైలాన్ని నిద్రించేముందు ముఖానికి, గొంతుకు, ఇంకా అవసరమైన ఆయాభాగాలకు మర్దనచేసి, ఉదయం గోరువెచ్చని నీటితో స్నానంచేయాలి.

**ఉపయోగాలు :** ముఖంపైన మంగు, మచ్చలు, ఒంటి నలుపు హరించి దేహకాంతి సిద్ధిస్తుంది.





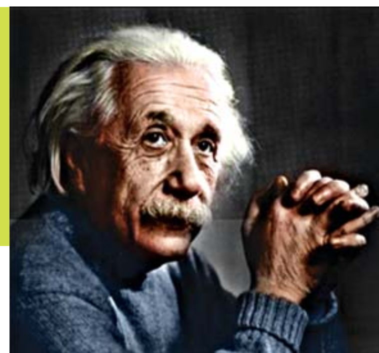
# భారతవిజ్ఞానం గురించి - విదేశీశాస్త్రవేత్తలు ఏమంటున్నారు?




**భారతదేశంలో ఏముంది అంటున్నారు? కొంతమంది**
**గతమంతా అశాస్త్రీయమే అంటున్నారు చాలామంది**
**పరిశోధించకుండానే విమర్శిస్తున్నారు ఎంతోమంది**
**నిజం తెలుసుకోవాలనుకుంటే ఈ గ్రంథం చదవండి**




ప్రియభారతీయులారా! ఈ పవిత్రభారతధరిత్రి ఒడిలో జన్మించిన మనం ఆ తల్లి అందించే సకలసౌకర్యాలను అనుభవిస్తూ పెరిగి పెద్దవాళ్ళమై ఎన్నో పేరుప్రఖ్యాతులు పొందికూడా ఆ తల్లి ఔన్నత్యాన్ని ఇసుమంతైనా తెలుసుకోకుండానే జీవితాలను చాలిస్తున్నాం. మనలో చాలామంది ఇంగ్లీష్‌వ్యామోహంతో విదేశీయతను మెచ్చుకొంటూ స్వదేశీ సంస్కృతిని సశాస్త్రీయ సంప్రదాయాలను శాస్త్రవిజ్ఞానాన్ని అవహేళనచేస్తున్నారు. అలాంటివారి కళ్ళు తెరిపించడం కోసం భారతీయ విజ్ఞానపతాకాన్ని భూగోళంపైన ఎగురవేయడంకోసం 'సలీల్‌గేవాలి' అనే దేశభక్తుడు ఇరవైలయిదేండ్లు శ్రమించి ఎందరెందరో విదేశీశాస్త్రవేత్తలు రచించిన గ్రంథాలను పరిశోధించి, వారంతా మన భారతభూమి గురించి వెలిబుచ్చిన సత్యవాక్కులను క్రోడీకరించి 'భారతీయ ఔన్నత్యం' అనే పేరుతో ఒక అద్భుతగ్రంథాన్ని అందించారు. ఆ గ్రంథంలోని నిజవాక్కులను చదివిన తరువాతైనా మనదేశంపట్ల గౌరవం పెంచుకుంటారని ఆశిస్తున్నాం.



## ఆల్‌బర్ట్ ఐన్‌స్టీన్ - ఏమన్నారు?

'లెక్కించడం ఎలాగో మాకు నేర్పిన భారతీయులకు మేము ఎంతో ఋణపడివున్నాం. ఆ గణితపరిజ్ఞానమే లేకపోతే ప్రపంచంలో చెప్పుకోదగిన ఒక్క వైజ్ఞానిక ఆవిష్కరణ కూడా సాధ్యమయ్యేదికాదు'

ఆధునికయుగంలో భౌతికశాస్త్రపు అద్భుతసృష్టిగా పరిగణింపబడే 'సాపేక్షసిద్ధాంతం' ఆవిష్కరించి నోబెల్ బహుమతి పొందిన విశ్వవిఖ్యాత జర్మన్‌శాస్త్రవేత్త 'ఆల్‌బర్ట్ ఐన్‌స్టీన్' భారతీయ విజ్ఞానఔన్నత్యాన్ని గురించి పైన తెలిపిన విధంగా తన రచనల్లో ప్రకటించారు.

ప్రాచీనభారతదేశంలో నాటి భారతశాస్త్రవేత్తలు గణితశాస్త్రాన్ని యావత్‌ప్రపంచంలోనే తొలిసారిగా కనుగొని ఉండకపోతే, వారిద్వారా ఆ గణితవిజ్ఞానం ఇతరదేశాలలోని మావంటి శాస్త్రవేత్తలకు అందకపోయివుంటే ఈనాటివరకు కూడా ప్రపంచంలో ఏదేశంనుండైనా ఏ ఒక్క అద్భుత విజ్ఞానఆవిష్కరణ జరిగివుండేదికాదని ఎలుగెత్తిచాటించారు.

క్రీ.శ. 1879లో జన్మించి 1955 వరకు జీవించి తన జీవితకాలంలో సాపేక్షసిద్ధాంతాన్ని కనుగొని యావత్ ప్రపంచంచేత కొనియాడబడి నోబెల్ బహుమతి అందుకున్న మహామనీషి అయిన 'ఆల్‌బర్ట్ ఐన్‌స్టీన్' తన స్వచ్ఛమైన హృదయంతో 'భారతీయులే తొలిసారిగా గణితశాస్త్రాన్ని కనుగొన్నారు' అనే చారిత్రక సత్యాన్ని ప్రపంచానికి వెల్లడిచేశారు.

ప్రాచీన భారతదేశమంతా అజ్ఞానమని అశాస్త్రీయమని తమ కన్నభూమినే కించపరుస్తూ, అన్ని శాస్త్రాలను విదేశీయులే కనుగొన్నారని పరదేశాలను కీర్తిస్తున్న నేటి ఆధునిక భారతమేధావులకు ఆల్‌బర్ట్ ఐన్‌స్టీన్ మాటలతోనైనా కనువిప్పు కలగాలని, ఈ నిప్పులాంటినిజం విద్యార్థుల ఉపాధ్యాయుల మేధావుల దేశపాలకుల గుండెల్లో మారుమ్రోగాలని మనసారా కోరుతున్నాం.

(వచ్చేసంచికలో భారతఔన్నత్యాన్ని తెలిపే మరో చారిత్రక సత్యాన్ని తెలుసుకుందాం)





# తులసితో తులదూయలేని యోగాలు



### తులసితో - రక్తపోటును తగ్గించండి

రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు రాగిచెంబులో లేక మట్టి ముంతలో ఒకగ్లాసు నీరుపోసి అందులో తులసిదళాలు 10 వేసి మూతపెట్టి నిలువుంచాలి. ఉదయం దంతధావనంకాగానే ఆ నీటిని తాగాలి. ఒకగంటవరకు మరేమీ తాగకుండా తినకుండా జాగ్రత్తతీసుకోవాలి.

దీంతోపాటు తులసిమాలను రాగితీగతో తయారు చేయించుకొని మెడచుట్టూ 3 వరుసలుగా దండలాగా వేసుకోవాలి. ఇలాచేస్తుంటే క్రమంగా రక్తపోటు పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది.

### తులసితో - వీర్యస్తంభన పొందండి

కృష్ణతులసిని విధియుక్తంగా పూజించి అడుగున తవ్వి ఒకవైపు వేరును కత్తిరించి తీసుకొని తవ్వినచోట మరలా మట్టితోబూడ్చి నీళ్ళుపోసిరావాలి. తెచ్చుకున్న తులసివేరును శుభ్రంగా కడిగి ఒకగ్రాము తూకంగా చిన్నచిన్న ముక్కలుచేసి నీడలో బాగా గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టాలి.

ఇదేవిధంగా కంద దుంపనుతెచ్చి ఒకగ్రాము తూకంగా ముక్కలుచేసి నీడలో ఆరబెట్టాలి. ఈ రెండురకాల ముక్కలు ఆరిన తరువాత విడివిడిగా సీసాలో నిలువజేసుకోవాలి.

రోజూ రాత్రి పెందలకడ భోజనంచేసి సంభోగానికి గంటముందుగా తమలపాకుల్లో తులసివేరుముక్కలు రెండు, కందముక్కలు రెండు పెట్టి తాంబూలంలాగాచుట్టి బుగ్గన పెట్టుకొని నిదానంగా కొరికి తినాలి. ఇలాచేస్తుంటే వీర్యశక్తి పెరిగి సంభోగ సమయంలో శీఘ్రస్కలనంకాకుండా అధిక సమయం వీర్యస్తంభన కలుగుతుంది.

### తులసితో - సుఖప్రసవం పొందండి

తులసిచెట్టువేరు, గానుగగింజలపప్పు, వెలగపండు లోని గుజ్జు మూడింటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని పాలతో మెత్తగా గుజ్జులాగానూరి ఆ గుజ్జును బొడ్డుమీద, చేతుల మీద, కాళ్ళమీద దట్టంగా పట్టిస్తే అది ఆరేలోపుగా సుఖ ప్రసవం జరుగుతుంది.

### తులసితో - దంతవాపును తగ్గించండి

తులసిఆకులు 5, సన్నజాజిఆకులు 5, శుభ్రంగా కడిగి నోట్లో వేసుకొని నిదానంగా వాటిని నములుతూ ఆ రసాన్ని దంతాలకు చిగుళ్ళకు తగిలేటట్లుగా చేస్తుంటే దంతవాపు, చిగుళ్ళవాపు అప్పటికప్పుడే తగ్గిపోతుంది.

### తులసితో - రక్తస్రావాన్ని తగ్గించండి

కృష్ణతులసివేళ్ళరసం 20గ్రా, రసాంజనం 3గ్రా, తేనె 10గ్రా, కలిపి ఉదయం సాయంత్రం సేవిస్తుంటే, ఆగకుండా ప్రవాహంలాగాపోయే స్త్రీల రక్తస్రావం ఆగిపోతుంది.

### తులసితో - నారాయణాంజనం

తులసిరసం 20గ్రా, మారేడాకురసం 20గ్రా, స్త్రీల చనుబాలు 40గ్రా, కలిపి కంచుపాత్రలోపోసి ముందుగా ఇనుపగూటంతో ఒకగంట, తరువాత శుభ్రంగా కడిగిన రాగిగూటంతో ఒకగంట సమయం మర్దించి ఆ కాటుకను భద్రపరచుకోవాలి. నిద్రించేముందు పెసరబద్దంత కాటుకను కంట్లో పెడుతుంటే నేత్రవ్యాధులు హరించిపోతయ్.



పేలాలజావలో చక్కెర కలిపి తాగిస్తుంటే గంగవెర్రి, ఉన్మాదం హరించిపోతయ్.



ఆయుర్వేద అమరవృక్షాలు - 1

# మరణంలేని మర్రిచెట్టు మనరోగాలను పోగొట్టలేదా?

## బుద్ధిబలం పెంచే - మర్రిచెట్టు

మర్రిచెట్టును పూజించి పై బెరడు తెచ్చుకొని చిన్న ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి దంచి వస్త్రఘాళితంపట్టిన చూర్ణం 100గ్రా, దోరగావేయించి దంచిన జిలకరపొడి 100గ్రా, పటిక బెల్లంపొడి 200గ్రా, కలిపి నిలవజేసుకోవాలి.

రోజూ ఉదయం పరగడపున ఒకసారి నిద్రించేముందు ఒకసారి అరటీచెంచా పొడి అరచేతిలో వేసుకొని చప్పరించి తిని మంచినీరు లేదా ఒకకప్పు పాలు సేవిస్తుంటే అపారమైన బుద్ధిబలం, మనోవికాసం కలుగుతయ్.

అంతేగాక ఇదేచూర్ణాన్ని స్త్రీలు వాడుతుంటే ఎంతో కాలంనుండి వారిని వేధించే తెల్లబట్టరోగం, దానివల్ల కలిగిన నొప్పులు, వారి మర్మావయవపువాపు కూడా తగ్గిపోతయ్.

## నోటివ్యాధులు పోగొట్టే - మర్రిచెట్టు

మర్రిచెట్టుబెరడు 30గ్రా, తీసుకొని శుభ్రంచేసి పావు లీటర్ నీటిలోవేసి ఒకరాత్రి నానబెట్టి ఉదయం సగానికి చిన్న మంటపైన మరిగించి వడపోసి గోరువెచ్చగా ఆ కషాయంతో పుక్కిలించి ఊసివేస్తుండాలి.

దీనివల్ల దంతపోటు, దంతచలనం, చిగుళ్ళవాపు, నోరుపగలడం, నోటిపూత మొదలైన నోటివ్యాధులన్నీ తగ్గి పోవడమేకాక నూరేండ్ల దంతదారుఢ్యం కలుగుతుంది.

## నెత్తురుబంకను ఆపే - మర్రిచెట్టు

మర్రిచెట్టుబెరడు ముక్కలుచేసి నీడలో గాలితగి లేచోట ఆరబెట్టి దంచి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని 3గ్రా, మోతాదుగా ఒకకప్పు బియ్యం కడిగిన నీటితో కలిపి మూడుపూటలా సేవిస్తుంటే నెత్తురుబంక విరే చనాలు కట్టుకుంటయ్.

## మధుమేహాన్ని నివారించే - మర్రిచెట్టు

పైన తెలిపిన విధంగా మర్రిచెట్టుబెరడు చూర్ణాన్ని తయారుచేసుకొని దానితో సమంగా జల్లించిన జిలకరపొడి కలిపి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా వ్యాధి తీవ్రతనుబట్టి 5 నుండి 10గ్రా, మోతాదుగా అరగ్లాసు గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు సేవిస్తుంటే శీఘ్రంగా మూత్రంలో చక్కెరపోవటం, అతిమూత్రం, పిక్కల నొప్పులు, మోకాళ్ళనొప్పులు, నీరసం, శీఘ్రస్కలనం, నరాల బలహీనత, నపుంసకత్వం క్రమంగా హరించిపోయి మధు మేహం మాయమౌతూ శరీరదారుఢ్యం కలుగుతుంది.

## రక్తస్రావాలకు - మర్రిచెట్టు

మర్రిచెట్టుబెరడు 30గ్రా, తీసుకొని కడిగి ముక్కలు కొట్టి పావులీటర్ మంచినీటిలోవేసి ఒకరాత్రి నానబెట్టి ఉద యం వడపోసి ఆ నీటిని రెండుభాగాలుగా రెండుపూటలా కొంచెం కండచక్కెర కలిపి లోనికి సేవించాలి.

దీనివల్ల రక్తవిరేచనాలు, రక్తమొలలు, బహిష్టులో స్త్రీలకు జరిగే అతిబుతురక్తస్రావం, నోటినుండి ముక్కు నుండి రక్తంపడటంవంటి రక్తస్రావాలు ఆగిపోతయ్.



ఆవునెయ్యి 20గ్రా, చక్కెర 10గ్రా, ఉదయం తింటుంటే అధిక వీర్యవృద్ధి

ఆయుర్వేద అమరవృక్షాలు - 2

# రవిశక్తివున్న రావిచెట్టు రోగాలను మట్టుబెట్టలేదా?



## ఉబ్బసాన్ని ఉరితీసే - రావిచెట్టు

రావిచెట్టుపండ్లు దొరికినన్నితెచ్చి కడిగి ముక్కలుచేసి ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని అరటీచెంచా మోతాదుగా అరచేతిగుంటలో వేసుకొని కొద్ది కొద్దిగా నాలుకతో అద్దుకొని రెండుపూటలా తింటుంటే పురాతన ఉబ్బసరోగం హరించిపోతుంది.

## గుండెవ్యాధులకు - రావిచెట్టు

మరీలేత లేక మరీముదురుకాని మధ్యదశలోవున్న రావిఆకులు 5 తీసుకొని శుభ్రపరచిన మట్టిపాత్రలోవేసి అందులో అరలీటర్ మంచినీరుపోసి మూతపెట్టి ఉదయం వరకు నానబెట్టాలి. ఉదయం వడపోసి ఆ నీటిని కళాయిపాత్ర లోపోసి అందులో పటికబెల్లంపొడి 200గ్రా, వేసి చిన్నమంట పైన లేతపాకంవచ్చేవరకు మరిగించి దించి చల్లార్చి గాజు సీసాలో నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ పాకాన్ని పూటకు 5 నుండి 10గ్రా, మోతాదుగా రెండులేదా మూడుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు సేవి స్తుంటే గుండెదడ, గుండెనొప్పి, గుండెనీరసం హరించి హృదయబలం కలుగుతుంది.

## వాంతులను, ఎక్కిళ్ళను ఆపే - రావిచెట్టు

రావిచెట్టుబెరడు తెచ్చి ముక్కలుజేసి ఎండబెట్టి కాల్చి జల్లించి ఆ బూడిదను నిలవజేసుకోవాలి. ఈ బూడిద ను 2గ్రా, మోతాదుగా ఒకకప్పు మంచినీటితో కలిపి వడకట్టి మూడుపూటలా సమస్య తీవ్రతనుబట్టి సేవిస్తుంటే వాంతు లు, ఎక్కిళ్ళు వెంటనే ఆగిపోతయ్.

(లేదా) రావిచెట్టుక్రింద రాలిపడిన ఎండురావిఆకులు 7 తెచ్చి బాండీలోవేసి క్రింద మంటపెట్టి బూడిదగా మార్చి జల్లించి 2గ్రా, బూడిదను కప్పు నీటిలోవేసి పదినిమిషా లుంచి వడకట్టి తాగుతుంటే ఏ ఔషధాలతోనూ తగ్గని వాంతులు వెంటనే కట్టుకుంటయ్.

## వాతనొప్పులకు - రావిచెట్టు

రావిచెట్టుపైన ఎర్రగా పుట్టిన లేతాకులను దొరికినన్ని తెచ్చి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించిన పొడి 100గ్రా, పాతబెల్లం 100గ్రా, కలిపి బాగా మెత్తగాదంచి నిలవజేసుకోవాలి. రెండు పూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు కుంకుడుగింజంత ప్రమాణంగా ఈ పదార్థాన్ని సేవిస్తుంటే వాతనొప్పులు మోకా ళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

అంతేగాక ఇదే పదార్థాన్ని కుంకుడుగింజంత రెండు పూటలా తిని అనుపానంగా ఒకకప్పు సోపుగింజల కషాయం తాగుతుంటే పొట్టలో ఎడమవైపు ఎత్తుగా పెరిగిన ప్లీహోదర వ్యాధి (ఎన్‌లార్జ్‌మెంట్ ఆఫ్ స్ప్లీన్) వ్యాధి నివారించబడుతుంది.

## సంతాన వృక్షం - రావిచెట్టు

రావిపండ్లు నీడలో ఎండించి దంచి జల్లించి సమంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని స్త్రీలు బహిష్టుస్నానమైన రోజునుండి వరుసగా 14 రోజులవరకు ఉదయం పరగడపున అరటీచెంచా పొడి మోతాదుగా తిని వెంటనే ఒకకప్పు దేశవాళి ఆవుపాలు తాగుతుంటే గర్భశుద్ధి జరిగి గొడ్రాళ్ళకు కూడా సంతానం కలుగుతుంది.



# విదేశీ ఉత్పత్తులను నిషేధిస్తేనే

## భారతీయులు ఆరోగ్యంగా బ్రతకగలుగుతారు

### ఎటుచూసినా - విదేశీవిషాలే

నేటి ఆధునిక భారతదేశంలో ప్రతిరాష్ట్రంలో, ప్రతి జిల్లాలో, ప్రతిగ్రామంలో, ప్రతిఇంట్లో విదేశీవిషరసాయనాలతో తయారైన రకరకాల ఉత్పత్తులు విళయతాండవం చేస్తున్నయ్. ఇక దేశమంతటా వీధివీధిలో ప్రతి అంగడిలో నూటికి తొంభైశాతం ఈ విదేశీవిషాలే వీరవిహారంచేస్తూ తమ వ్యాపారసామ్రాజ్యాన్ని విస్తరింపజేసుకుంటున్నయ్.

రేడియోలద్వారా, వార్తాపత్రికలద్వారా, టి.విలద్వారా, వీధుల్లో పెద్దపెద్ద హోర్డింగులద్వారా, ఈ విషఉత్పత్తుల వ్యాపారప్రకటనలు రంగురంగుల హంగులతో ఆకర్షణీయంగా హోరెత్తిపోతున్నయ్.

దేశంలో ప్రఖ్యాతిగాంచిన క్రికెట్‌స్టార్లు, టెన్నిస్‌స్టార్లు, అన్నిభాషలకు చెందిన హీరోహీరోయిన్లు, విదేశీ వ్యాపార సంస్థలు విదిలించే ఎంగిలి మెతుకుల్లాంటి డబ్బుకోసం ఈ విషపు ఉత్పత్తులన్నీ చాలాగొప్పవని, మేము వాడుకుంటున్నాం - మీరూ వాడుకోండని ప్రజలను సమ్మోహపరిచే విధంగా ఆ వ్యాపారప్రకటనల్లో తమ హావభావనటనాచాతుర్యంతో తెగ నటించేస్తున్నారు.

తమను అభిమానించే కోట్లాదిప్రజలంతా ఈ విషపు వస్తువులను వాడితే ఎంత నష్టపోతారో అనిగాని, దానివల్ల దేశభవిష్యత్తు ఎంత పతనమౌతుందో అనిగాని వీరెవరూ ఆలోచించడంలేదు. ఆ కారణంగానే ఆ విషపు ఉత్పత్తులన్నీ ఈనాడు ప్రతీ భారతీయుడి నిత్యజీవితంలో ప్రధాన వినియోగాలై ఇంటింటా హాలాహలం విరజిమ్ముతున్నయ్.

మన భూమిని, మనం తాగేనీటిని, మనం పీల్చే గాలిని, మన ఆహారపదార్థాలను, మన పర్యావరణాన్ని పూర్తిగా విషపూరితం చేసిన ఈ విదేశీ విషఉత్పత్తులవల్ల మన ఆరోగ్యమెంత నాశనమైందో తెలుసుకుందాం.



ఇంటింటా వందలరకాల - విదేశీవిష ఉత్పత్తులే

ఈనాడు 1) పేస్టులు 2) షాంపోలు 3) సబ్బులు 4) ఫ్రిజ్‌లు 5) వాషింగ్‌మిషన్లు 6) డైనింగ్‌టేబుల్లు 7) ఫేస్ క్రీమ్‌లు 8) ఫేస్‌పౌడర్లు 9) శీతలపానీయాలు 10) ఐస్‌క్రీమ్‌లు 11) కుక్కర్లు 12) గోళ్ళరంగులు 13) పెదవులరంగులు 14) హెయిర్‌డైలు 15) హెయిర్ క్రీములు 16) హెయిర్ లోషన్లు 17) పాత్రలు తోమే పౌడర్లు 18) హాండ్‌వాష్‌లోషన్లు 19) బట్టలసబ్బులు, సర్ఫ్‌లు 20) గోడలకువేసే సింథటిక్ రంగులు 21) సింథటిక్‌బట్టలు 22) గొంతుకు ఉరివేసే టైలు 23) పాదరోగాలు తెచ్చే బూట్లు 24) విషరసాయనిక ఎరువులు 25) పురుగుమందులు 26) విషపూరిత ఔషధాలు, ఇలాంటి వందలరకాల విదేశీవిషఉత్పత్తులు ప్రతి భారతీయ కుటుంబంలోకి చొచ్చుకుపోయి చచ్చుపుచ్చు బలహీనులుగా, నిరంతర వ్యాధిగ్రస్తులుగా మారుస్తున్నయ్.



## విదేశీ ఉత్పత్తుల వాడకంతో వ్యాధిగ్రస్తమైన భారతం

తరతరాలుగా వాడకంలోవుండి జాతిని బలోపేతంచేసి ఎన్నోసార్లు స్వర్ణయుగాలను ఆవిష్కరించిన భారతీయసాంప్రదాయిక వస్తువులను పదార్థాలను విడిచిపెట్టి విదేశీ విష ఉత్పత్తుల వ్యామోహంలోపడ్డ భారతీయులంతాపైన తెలిపిన విదేశీవిషాలను నిత్యజీవితంలో యేండ్ల తరబడి దశాబ్దాల తరబడి వాడుతూ తమ పిల్లలచేతకూడా వాడిస్తూ అందరూ రోగిష్టులుగా బలహీనులుగామారి అసమర్థుని జీవయాత్రలా బ్రతుకును భారంగా ఈడుస్తున్నారు.

మనిషిమనిషికి మధుమేహ మహమ్మారి మరణశాసనం లిఖిస్తుంది. ఆడమగ పేదధనిక చిన్నాపెద్దలనే తేడాలేకుండా క్యాన్సర్‌రాకాసి తన క్రూరకబంధహస్తాలతో అందరినీ ఆవహిస్తూ మరణమృదంగాలు మ్రోగిస్తుంది.

ఇక రక్తపోటులేనివాళ్ళు, కళ్ళకు అద్దాలుపెట్టనివాళ్ళు, జుట్టుఊడని నెరవనివాళ్ళు, చర్మరోగాలకు చిక్కనివారు, పంటిరోగాలులేనివారు, ప్రాణశక్తిరూపమైన థైరాయిడ్‌గ్రంధి చెడిపోనివారు, గర్భాశయ అండాశయరోగాలులేని స్త్రీలు ఒక్కరుకూడా కనిపించడం లేదంటే అతిశయోక్తికాదు. ఈ విష ఉత్పత్తుల వాడకంవల్లే స్త్రీలలో అండోత్పత్తి, పురుషుల్లో జీవకణసృష్టి తగ్గిపోతూ స్త్రీలు వంధ్యలుగా, పురుషులు నపుంసకులుగా మారడం, సంతానోత్పత్తి చేయలేకపోవడం కళ్ళారా చూస్తూనేవున్నాం.

పిల్లలు పదహారేండ్లుదాటకముందే కంటిచూపు కోల్పోతూ, వెంట్రుకలు నెరసిపోతూ, పళ్ళూడిపోతూ, వంట్లో రక్తం తగ్గిపోతూ, లేతప్రాయంలోనే మధుమేహం, బ్లడ్‌క్యాన్సర్, రక్తపోటు, బుద్ధిమాంద్యం, శారీరక వికలాంగతవంటి వర్ణించలేనన్ని రోగాలతో భూమికి భారమౌతూ ఉన్నత భవిష్యత్తుకు దూరమౌతున్నారు.



ఇన్ని విధాలుగా దేశప్రజలంతా సర్వనాశనమై పోతున్నా కూడా మన పాలకవర్గాలకు, మేధావులకు, విద్యావంతులకు, ఏ ఒక్కరికీ చీమ కుట్టినట్టుగా కూడాలేదు. అన్నిరకాల విదేశీ ఉత్పత్తులను నిషేధించి స్వదేశీ పరిజ్ఞానంతో స్వజాతిని పునరుజ్జీవింపజేసుకుందామని వీరెవరూ కలలో కూడా ఆలోచించడంలేదు.

ఒకమనిషిని మరోమనిషి, ఒకజాతిని మరోజాతి ఇంత నగ్నంగా ఇంత బాహాటంగా ఇంత అమానవీయంగా దశాబ్దాల తరబడి దోచుకుంటున్నా కూడా ఆ మోసాన్ని ఆ నయవంచనను ప్రశ్నించలేని మందబుద్ధి, ప్రతిఘటించలేని పిరికితనం భారతీయుల్లో ఎందుకు పెరిగిపోతుందో ఎంత ఆలోచించినా సమాధానం దొరకడంలేదు.

తమ కళ్ళముందే తాము, తమ కుటుంబాలు, తమ జాతి, తమదేశం విదేశీవిషజ్వాలల్లో వాడి మాడి మసై నుసై పోతున్నాకూడా ఇదే సైన్స్‌అని, ఇదే శాస్త్రీయ జీవనవిధానమని, ఇంతగొప్ప శాస్త్రీయపరిణామమని ముందు యుగాల్లో ఎప్పుడూ ఎక్కడా జరగలేదని ఈ విదేశీవిషవిజ్ఞానాన్ని తెగపొగుడుతూ చంకలు గుద్దుకుంటున్న భారతీయులనుచూసి నవ్వాలో ఏడ్వాలో అర్థంకావట్లేదు. అయితే ఇది విధివైపరీత్యం కాదని భారతీయుల స్వయంకృతాపరాధదోషమేనని చెప్పకతప్పదు.

(వచ్చేసంచికలో విదేశీవిషాలులేనినాడు భరతదేశ మెలా వుండేదో, అలాంటి భరతఖండాన్ని ఎలా పునర్నిం చుకోవాలో తెలుసుకుందాం)

## ఆయాసం తగ్గిన అనుభవం



గౌరవనీయులైన పండిత ఏల్చూరి గురువుగారికి నా నమస్కారములు, నాపేరు రాజేశ్వరి, నాకు గతంలో ఆయాసంవుంది. మీరు పత్రికలో చెప్పినవిధంగా కలబంద, పసుపు అద్దుకొని తింటుంటే ఆయాసం కూడా తగ్గింది. పసుపు, వేపాకును మరగకాచి ఒంటిపైఉన్న దద్దులకు పూసుకున్నాను. నెలరోజులు ఇలా చేసేసరికి నా సమస్య తీరింది. అరికాళ్లలో మంటలు, థైరాయిడ్‌సమస్యలను నేను ఇంట్లోనే ఉండి పరిష్కరించుకున్నాను. ఇంతమంచి కానుకలనిచ్చిన మీకు కృతజ్ఞతలు తెలపుకుంటున్నాను. జై ఆయుర్వేదం. వై. రాజేశ్వరమ్మ, పులివెందుల, కడపజిల్లా.

తెల్లగలిజేరుచిగుళ్ళపొడి 3గ్రా, తేనె 10గ్రా, తింటుంటే వృద్ధాప్యం హరించి యౌవనప్రాప్తి

# పిల్లలకు జలుబు, దగ్గు, జ్వరంరాకుండా తల్లిదండ్రులు వారిని ఎలా కాపాడుకోవాలి?

## పిల్లల్ని రోగిష్టులుగా మారుస్తున్న అలవాట్లను మార్చండి

పిల్లల తల్లిదండ్రులారా! మనం తెలిసోతెలియకో చేస్తున్న పొరపాట్లవల్లే మన బిడ్డలు రోగిష్టులౌతున్నారని తెలుసుకోండి. ఆధునిక విదేశీవిషనాగరికతా వ్యామోహంలోపడ్డ తల్లిదండ్రులు ఆ దురలవాట్లనే బిడ్డలకు కూడా అలవాటు చేస్తూ వారిని శాశ్వతరోగులుగా మారుస్తూ వారి ఉజ్వల భవిష్యత్తును కాలరాస్తున్నారు.

ఇళ్ళల్లో తల్లిదండ్రులుగాని, ఇంటికొచ్చిన మిత్రులు బంధువులుగాని పిల్లలకు రకరకాల చాక్లెట్లను అందివ్వడం అలవాటుగా మారింది. ఈ చాక్లెట్లను నిరంతరంగా తినడం వల్ల పిల్లల లేతశరీరాల్లో విషపూరితమైన కఫం ఎంత పేరుకుంటుందో వీరెవరూ ఆలోచించడంలేదు. అలాగే చాలా ఇళ్ళల్లో చిన్నతనంనుండే పిల్లలకు ఫ్రిజుల్లోని నీళ్ళు, శీతల పానీయాలు తాగించడం, అదే ఫ్రిజుల్లోవుంచిన పాలను పట్టడం, అందులోనే ఉంచిన కూరగాయలతో ఆహారం వండిపెట్టడం దురలవాటుగా మారింది. వీటితోపాటు తరచుగా సినిమాలకో షికార్లకో వెళ్ళినప్పుడల్లా పిల్లలతో ఐస్ క్రీమ్‌లు తినిపించడం గొప్పనాగరికతగా మారింది. ఈ భ్రష్టాచారాలను తక్షణమే నిషేధించండి.

## అతికఫమే పిల్లల వ్యాధులకు అసలుకారణం

పైనతెలిపిన విదేశీవికృతాచారాలవల్లే పిల్లల్లో యేడాది పొడవునా కఫం శరీరంనిండా పేరుకుపోతుంది. అది ఊపిరితిత్తుల్లోని గాలిగదుల్లో నిండిపోయి ఊపిరాడకుండా చేస్తుంది. అదేకఫం తలలోచేరి పిల్లల కంటిచూపును మందగింపజేస్తుంది. చెవుల్లో చీముగా నిండిపోయి చెవిపోటు, హోరు, చెవిలోచీము, చెవుడువంటి చెవిరోగాలకు కారణమౌతుంది.



అదే కఫం ముక్కుచుట్టూ ఖాళీస్థలాల్లోనూ, గొంతులోనూ నిండిపోయి తుమ్ములు జలుబు పడిశం, గొంతులో గురగుర, గొంతువాపు, గొంతులో టాన్సిల్స్, గొంతులో పుండు వీటితోపాటు అగ్నిమాంద్యం, అజీర్ణం, అరుచి, ఆకలిలేకపోవడం, రక్తహీనత, జ్వరంవంటి నానారోగాలకు కారణమౌతుంది. కాబట్టి మనబిడ్డలు ఎల్లవేళలా సంపూర్ణారోగ్యవంతులుగా ఉండాలంటే రోగకారణమైన ఆ జీవన దురాచారాలను కచ్చితంగా బహిష్కరించవలసిందే.

## పిల్లల ఆరోగ్యానికి అమృతతులసి గుటికలు

కృష్ణతులసిఆకులపొడి 20గ్రా, నేలవేముపొడి 20గ్రా, తిప్పతీగపొడి 20గ్రా, నేల ఉసిరిపొడి 20గ్రా, సుగంధపాల వేళ్ళపొడి 20గ్రా, సొంఠిపొడి 10గ్రా, మిరియాలపొడి 10గ్రా, కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి అతిమెత్తని చూర్ణం తయారుచేయాలి.

ఈ చూర్ణంలో తగినన్ని నీరు కలిపి గుజ్జులాగా మెత్తగానూరి ముద్దచేయాలి. ఆ ముద్దను బఠాణీగింజంత మోతాదుగా గోలీలుకట్టి నీడలో విస్తారంగా గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టి బాగా ఎండిన తరువాత గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ అమృతతులసి గుటికలను ఉదయసాయంత్ర వేళల్లో ఒక గుటికను పావుచెంచా తేనెతో రంగరించి బిడ్డల చేత ఆహారానికి అరగంటముందు తినిపించాలి.



ఈ గుటికల్లోని ఔషధప్రభావంవల్ల బిడ్డల్లో అపార మైన వ్యాధినిరోధకశక్తి పెరిగి దగ్గు, జలుబు, అజీర్ణం, జ్వరం వంటి వర్షాకాల, చలికాలాల్లో బిడ్డలను వేధించే అనారోగ్య సమస్యలు వారికి రాకుండావుంటయ్. ఒకవేళ వస్తే అతి త్వరగా ఈ గుటికలతోనే ఏ ఇతర దుష్ప్రభావాలు లేకుండా హరించిపోతయ్.

## పిల్లల దినచర్యను-వెంటనే సరిదిద్దండి

పిల్లలకు రాత్రి ఎనిమిదిలేక 9 గంటల్లోపే నిద్రపోవడం, తెల్లవారుజామున 5 గంటలకు విధిగా లేవటం అలవాటు చేయండి. కాలకృత్యాలు పూర్తికాగానే బిడ్డల శరీరానికి గోరువెచ్చని తెల్లనువ్వులనూనె లోపలికింకేటట్లు మర్దన చేయండి. ఆ తరువాత నిదానంగా అరగంటపాటు సూర్యన మస్కారాలు చేయడం నేర్పండి. పావుగంటసేపు దేవుడి ప్రార్థ నాగీతాలను శ్లోకాలను తెలుగుభాషలోని వేమన, సుమతి శత కాలపద్యాలను స్పష్టంగా చదవడం అలవాటుచేయండి. మరోపావుగంటసేపు పద్మాసనంలో ధ్యానముద్రలో నిటారు గా కూర్చొని కళ్ళు మూసుకొని జగన్మాత ప్రతిరూపమైన భారతమాత చిత్రపటంముందు ఆ తల్లిరూపాన్నే తలచు కుంటూ 'ఓం భారతమాతాయనమః' అంటూ ధ్యానం చేయ మని చెప్పండి. ఇలా తైలాభ్యంగనం తరువాత ఒకగంట సమయాన్ని ముగించి తరువాత స్నానం చేయించండి.

## ఆహారపదార్థాల్లో - మార్పులుచేయండి

పిల్లలకు తెల్లబియ్యం, కొత్తబియ్యం వండిపెట్టడం మాని పాలిష్ తక్కువగావున్న పాతబియ్యాన్ని ఒకపూట, మరోపూట సజ్జలు, జొన్నలు, కొర్రలు, గోధుమలు వేసవిలో అయితే రాగులు ఏదోఒకటి వండిపెట్టండి. పాలలో మూడు నాలుగు చిటికెలు పసుపువేసి మూడుసార్లు పొంగించి వడ పోసి పటికబెల్లంపొడి తగినంత కలిపి తాగించండి. మజ్జిగలో మెంతిపొడి, పసుపు, ఉల్లిగడ్డముక్కలువేసి తాలింపుపెట్టిన మెంతిమజ్జిగచారు ఈ రెండు కాలాల్లో వాడించండి. రాత్రి పూట ఎ.సి.గదుల్లో, ఫ్యాన్లకింద నేరుగాగాని పిల్లల్ని పడుకోబె ట్టద్దు. ఈ జాగ్రత్తలను తూచా తప్పకుండా పాటిస్తే మన బిడ్డలు ఏ వ్యాధులులేకుండా శుక్లపక్షచంద్రునిలా దినదిన ప్రవర్థమానమౌతారు. శుభం.

## ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు విరాళమిచ్చిన దాతలు

| దాత | మొత్తం |
|---|---|
| శ్రీ డా. కె. లలితేష్ కుమార్, బెంగళూర్ | రూ. 2000/- |
| శ్రీ ఎన్.ఎస్.ఎస్.సూర్యనారాయణ, బెంగళూర్ | రూ. 1500/- |
| శ్రీ అన్వర్‌పాషా, మహదీపట్నం, హైద్రాబాద్ | రూ. 1500/- |
| శ్రీ పి.మోహన్‌రెడ్డి, పెద్దపల్లి | రూ. 1500/- |
| శ్రీ గూడవల్లి కొండయ్య, గుంటూర్ | రూ. 1116/- |
| శ్రీ నాళ్ళ రామారావు, అమలాపురం | రూ. 1116/- |
| శ్రీ ఎం.ఎస్. శ్రీకాంత్, కూకట్‌పల్లి, హైద్రాబాద్ | రూ. 1116/- |
| శ్రీ కె. లక్ష్మణ్, మణికొండ, హైద్రాబాద్ | రూ. 1000/- |
| శ్రీ పి. రఘు, పుట్టపర్తి | రూ. 1000/- |
| శ్రీ జి.ఎస్.ఆర్.ప్రసాద్, కె.పి.హెచ్.బి.కాలని,హైద్రాబాద్ | రూ. 1000/- |
| శ్రీ పి. చంద్రశేఖర్, యు.ఎస్.ఏ | రూ. 1000/- |
| శ్రీ సి.హెచ్. సింహాచలం,గురాతిపేట | రూ. 1000/- |
| శ్రీమతి ఎస్.రంగనాయకమ్మ, వనపర్తి | రూ. 500/- |
| శ్రీ కోమోజు పెద్దభద్రుడు, చెన్నై | రూ. 500/- |
| శ్రీ పి. చంద్రారెడ్డి, దండుపోచంపల్లి | రూ. 500/- |
| శ్రీ అయులప్ప, బెంగళూర్ | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి కె. విజయలక్ష్మి, బెళ్ళారి | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి ఉమ, ఘట్‌కేసర్ | రూ. 500/- |
| శ్రీ వి.వి.యస్.సుబ్రమణ్యం, మోతీనగర్, హైద్రాబాద్ | రూ. 500/- |
| శ్రీ లలిత్ కుమార్, ఎమ్మిగనూరు | రూ. 500/- |
| శ్రీ పి.వి.ఆర్.సత్యనారాయణ, వైజాగ్ | రూ. 500/- |
| శ్రీ డబ్ల్యు. అభిషేక్, వైజాగ్ | రూ. 300/- |
| శ్రీమతి యస్.బి.ఉమారాణి,దిల్‌షుక్‌నగర్ | రూ. 300/- |
| శ్రీమతి బి.ఎల్. కరుణ, బెంగళూర్ | రూ. 300/- |
| శ్రీ ఎ. సతీష్, నిజామాబాద్ | రూ. 250/- |
| శ్రీ బి. హరిప్రసాద్, మీర్‌పేట్, హైద్రాబాద్ | రూ. 200/- |
| శ్రీమతి బి. అర్చన, మీర్‌పేట్, హైద్రాబాద్ | రూ. 200/- |
| శ్రీమతి బి. కీర్తి, మీర్‌పేట్, హైద్రాబాద్ | రూ. 200/- |
| శ్రీ కె.సి.నర్సింహులు, మహబూబ్‌నగర్ | రూ. 200/- |
| శ్రీమతి వందన యశ్వంత్‌రాజ్, దిల్‌షుక్‌నగర్ | రూ. 200/- |
| శ్రీ బి. చైతన్యసాయి ప్రసాద్, మీర్‌పేట్, హైద్రాబాద్ | రూ. 200/- |
| శ్రీమతి ఒ. సుగుణబాయి, మీర్‌పేట్, హైద్రాబాద్ | రూ. 200/- |
| శ్రీ డి. మోహిత్, మీర్‌పేట్, హైద్రాబాద్ | రూ. 200/- |
| శ్రీ కె. సమ్మయ్య, గోదావరిఖని | రూ. 200/- |
| శ్రీ వై. శరత్‌చంద్ర, రాంనగర్, హైద్రాబాద్ | రూ. 180/- |
| శ్రీమతి ఎస్. రామరక్షిత, వనపర్తి | రూ. 105/- |



కొబ్బరినీళ్ళు మితంగా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే గుండెకుబలం కలుగుతుంది

# గర్భిణిస్త్రీల సమస్యలకు - ఘనమైన యోగాలు



## ఆకలి తగ్గిన - గర్భిణిస్త్రీలకు

దోరగావేయించిన వాము 30గ్రా, అలాగేచేసిన సొంఠి పొడి 30గ్రా, అలాగే వేయించిన పిప్పళ్ళపొడి 30గ్రా, అలాగే తయారుజేసిన జిలకరపొడి 30గ్రా, కలిపి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు 3గ్రా, మోతాదుగా తేనె 10గ్రా, కలిపి రెండులేదా మూడుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు సేవిస్తుంటే గర్భిణిస్త్రీలకు ఆకలి పెరుగుతుంది.

## గర్భిణిస్త్రీల - స్తనాలవాపుకు

అవసరాన్నిబట్టి ఒకటిలేక రెండు నీరుల్లిపాయలను నిప్పుకుమ్ములోపెట్టి ఉడికించితీసి మెత్తగానూరి వాపులపైన గోరువెచ్చగావేసి కట్టుకట్టాలి. ఈ విధంగా మూడురోజులు మూడుకట్లు కడితే గర్భిణిస్త్రీల స్తనవాపు, పోటు తగ్గుతుంది.

## ప్రసవం తరువాత - గర్భనిరోధానికి

సముద్రపు నురుగును తెచ్చుకొని ఆరబెట్టి నూరితే అది చూర్ణంగా మారుతుంది. ఆ చూర్ణాన్ని గాజుసీసాలో నిలవజేసుకొని బహిష్టు జరిగినప్పుడు స్త్రీలు ఆ నాలుగు రోజులు ఉదయం పరగడుపున ఈ చూర్ణం రెండున్నర గ్రాముల మోతాదుగా అరకప్పు మంచినీళ్ళలో కలిపి తాగుతుంటే ఆ నెలంతా గర్భంరాకుండా ఉంటుంది.

## గర్భం - నిలబడక పడిపోతుంటే

అతిమధురంపొడి 50గ్రా, లొద్దుగచెక్కపొడి 50గ్రా, ఉసిరికాయబెరడుపొడి 50గ్రా, కలిపి సీసాలో నిలవజేసుకోవాలి. తరచుగా గర్భస్రావమయ్యే స్త్రీలుగాని లేదా గర్భస్రావం జరగబోతుందేమోనని సందేహం కలిగినాగాని ఈ చూర్ణాన్ని 5గ్రా, మోతాదుగా కప్పు పాలతో కలిపి రెండుపూటలా తాగాలి. ఇలా ఒకవారంరోజులు తాగేటప్పటికి గర్భం బలపడి గర్భస్రావప్రమాదం తప్పిపోతుంది.

## ప్రతి గర్భిణి స్త్రీకి - ఉసిరికమురబ్బా

గర్భం దాల్చినప్పటినుండి రోజూ రెండుపూటలా తేనెలో ఊరవేసిన రెండు ఉసిరికకాయల మురబ్బాను తింటుండాలి. దీనివల్ల గర్భిణిస్త్రీకి బలం కలగడమేకాకుండా గర్భంలోని శిశువుకు కూడా బలం,శక్తి,ఆయువు పెరుగుతయ్.





కప్పుద్రాక్షరసం రెండుపూటలా తాగుతుంటే గుండెదడ, గుండెబలహీనత తగ్గుతయ్

# 'ఏల్చూరి' వారి సౌందర్య సాధనాఔషధాలు













## మా సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను, ఇతర ఔషధాలయాల్లో కొంటున్నవారికి విజ్ఞప్తి!

ప్రజలకు అందుబాట్లో ఉండటంకోసం హైదరాబాద్‌లోను,రాష్ట్రంలోని ఇతర జిల్లాల్లోనూ కొంతమంది ప్రచారకులవద్ద మా ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను ఉంచడం జరిగింది. ఈ ప్రచారకుల్లో కొంతమంది మా ఔషధాలతోపాటు మాకు సంబంధంలేని ఇతర కంపెనీల ఔష ధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను ఇవి కూడా డా. ఏల్చూరిగారివే అని అమ్ముతున్నారని తెలియవచ్చింది.

మా ఔషధాలపైన 'సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి' అని, మూలికలపైన చూర్ణాలపైన 'ఏల్చూరి హెర్బల్స్' అని సంస్థ పేర్లు స్పష్టంగా ముద్రించి సీల్ వేయబడివుంటయ్. అవి గమనించి వాటిపై నిర్ధారించిన వెలకు మాత్రమే ఔషధాలు కొనుగోలుచేయాలని, అలా పరిశీలించకుండా పొరపాటుగా కొనివాడి అనవసరమైన అనారోగ్యాన్ని కొనితెచ్చుకోవద్దని సూచిస్తున్నాం.

అలాగే మా ప్రచారకులవద్ద ఇతర కంపెనీల ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను మీరు పసిగట్టగానే వెంటనే 8790456727 కు ఫోన్‌ద్వారా లేక 8341934479, 8297034605 నెంబర్లకు ఎస్.ఎమ్.ఎస్ ద్వారా తెలియజేయవలసిందిగా మా ప్రియమైన ఆయుర్వేద అభిమానులకు విజ్ఞప్తిచేస్తున్నాం. ఈ ఔషధాలయాలు కేవలం మా ఉత్పత్తులను విక్రయించడానికే తప్ప రోగులను పరీక్షించి ఔషధాలు వ్రాసే ఆసుపత్రులు కావు. మీరు ముందుగా మావద్ద చికిత్స చేయించుకొని ఔషధాలు వ్రాయించుకొని వాడుకొంటూ ఆ తరువాత మీ ప్రాంతాల్లోగల మా ఔషధాలయాల్లో మందుల చీటి చూపించి ఔషధాలు తీసుకొనగలరు.

### గురువు గారికి ఎలా కలవాలి ?

**హైదరాబాద్‌లో గురువు గారిని కలవటానికి వచ్చేవారు వట్టి చేతులతో రావద్దు.**

**క్రింద తెలిపే వాటిలో దొరికినవి తీసుకరండి**

1) ఆరబెట్టిన ఎర్రమందారపూలు 2) నల్లతుమ్మకాయలు,ఆకులు,బంక 3) గుంటగలగరగింజ లు,వేర్లు 4) తెల్లగలిజేరుగింజలు,వేర్లు 5) నల్లబుడ్డకాచి(కామంచి)గింజలు 6) చిన్నపెద్దపల్లేరుకాయల ు,వేర్లు 7) గచ్చకాయలు 8) కుక్కపొగాకు 9) అత్తపత్తిసమూలం 10) బోడతరంసమూలం 11) తులసిగింజలు 12) అవిసిగింజలు 13) చంద్రగింజలు 14) మద్దిగింజలు 15) చింతగింజలు 16) చింతపువ్వు 17) నేలములకకాయలు,వేర్లు 18) కానుగగింజలు 19) నీలిగింజలు,వేర్లు 20) మారేడుపండ్లు 21) వెంపలివేర్లు 22) వెర్రిపుచ్చగింజలు,వేర్లు 23) మర్రిపండ్లు 24) రావిపండ్లు 25) జువ్విపండ్లు 26) మేడిపండ్లు 27) తంగేడుగింజలు,పూలు 28) వేపపండ్లు,బంక 29) తామరపూలు 30) కలువపూలు 31) మయూరశిఖి 32) కాకిదొండకాయలు 33) తెల్లజిల్లేడుపూలు 34) గోరింటాకు,గింజలు 35) నేలతంగేడుగింజలు 36) తగరిసగింజలు,వేర్లు 37) కసివిందగింజలు 38) వెనుతురుగింజలు,వేర్లు 39) వెర్రిపుచ్చకాయలు,వేర్లు 40) రేలకాయలు



మేడిపండ్లపొడి 10గ్రా, పటికబెల్లం 10గ్రా, వేడిపాలతో సేవిస్తుంటే సకలవీర్యరోగాలు తగ్గుతయ్

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్యశుభాశీస్సులతో...

సంపుటి 17, సంచిక - 7, అక్టోబర్ - 2013, పేజీలు - 36, రూ. 15/-




**కొత్త కార్యాలయం**
అందరికి ఆయుర్వేదం,
సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో, పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో, 6వ ఎడమ పెద్దవీధి, ప్లాట్ నెం. 143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ, మాదాపూర్, హైద్రాబాద్ - 500081, ఫోన్ : 040-42408568

**పాత కార్యాలయం**
అందరికి ఆయుర్వేదం,
సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5,జవహర్‌కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్-500033
ఫోన్ : 040-23547132

సంపాదకులు : **ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ ఏల్చూరి వెంకట్రావు**
Doctor of Philosophy in Telugu Literature - Ayurveda
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్.,** B.A.M.S.,M.D.,
సహాయ సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి.,** B.A.M.S.,



# దేశభక్తిలేని పాలకులే - దేశప్రజల అనారోగ్యానికి కారకులు

ప్రజల అనారోగ్యానికి పాలకుల దేశభక్తికి ఏమిటి సంబంధమని పాఠకులకు సందేహం కలగవచ్చు. 'యధారాజా తధాప్రజా' అనే భారతీయ మహర్షుల వాక్కును ఈ సందర్భంలో స్మరించుకోవాలి. పాలకులకు దేశంపట్ల భక్తి గౌరవం అభిమానం, ఆ దేశసంస్కృతీ సంప్రదాయాల పట్ల అవగాహన ఎంతస్థాయిలో ఉంటాయో అవన్నీ అదేస్థాయిలో ఆ దేశప్రజలకు కూడా అలవడ తయ్. చట్టాలు శాసనాలు రూపొందించేది, వాటిని సక్రమంగా అమలు చేయించేది పాలకులే కాబట్టి దేశప్రజల అభిరుచులకు అనుగుణంగానే ప్రణాళికలు రచింపబడాలి.

యావత్‌ప్రపంచానికి విజ్ఞానభిక్ష పెట్టిన మనదేశం యుగయుగాలుగా వేదవిజ్ఞానసౌరభాలతో వెలు గొందుతూ ఎన్నోసార్లు స్వర్ణయుగాలను ఆవిష్కరించగలిగింది. గడచిన ఏడోశతాబ్దం నుండి విదేశీజాతుల దండయాత్రలతో క్రమక్రమంగా వైభవాన్ని కోల్పోతూ చివరకు ఆంగ్లేయుల బానిసత్వంలో చిక్కి, ఎందరెందరో స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల ప్రాణత్యాగాల ఫలితంగా స్వాతంత్ర్యాన్ని పొందగలిగింది.

స్వాతంత్ర్యభారతాన్ని సర్వశక్తివంతమైన స్వదేశీశాస్త్రవిజ్ఞానంతో పునరుజ్జీవింపచేయవలసిన మనదేశ పాలకులు 'ఆదిలోనే హంసపాదు'లాగా ఏ విదేశం తమ వికృతకబంధహస్తాలతో రెండువందలేండ్లు భారతదేశాన్ని భ్రష్టుపట్టించిందో, ఏ విదేశం తమ తుపాకిగుండ్లతో లక్షలాది భారతీయయోధుల గుండెలను చీల్చి తన రక్తదాహాన్ని తీర్చుకుందో, ఆ దుష్ట భ్రష్టనికృష్ట ఆంగ్లదేశ భాషాసంస్కృతులతోనే భారతదేశాన్ని బలోపేతంచేయాలని నిర్ణయించడమే నేటి 120 కోట్ల భారతీయుల బాధలకు, వ్యాధులకు, కష్టాలకు, కన్నీళ్ళకు మూలకారణమైంది.

గోవిజ్ఞానంతో పసిడిపంటలనందించే అమృత వ్యవసాయవిధానాలను, ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానంతో నూరేండ్ల ఆరోగ్యసౌభాగ్యాలనందించే పద్ధతులను ప్రవేశపెట్టగల పాలకులనే ఎన్నుకోవాలని కోరుతూ....



Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO**, Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com

చింతగింజలోని పప్పుపొడి 5గ్రా, చక్కెర 5గ్రా, కలిపి తింటుంటే వీర్యస్తంభనం

# భారత రాజకీయ పాఠశాల

SCHOOL OF INDIAN POLITICS

రాజకీయ వ్యక్తిత్వవికాసంతో ఉత్తమ రాజకీయ సాంస్కృతిక పునరుజ్జీవనం

దేశవ్యాప్తంగా అస్తవ్యస్తమైన అస్థిర రాజకీయవ్యవస్థ ప్రక్షాళనం కావాలని, దేశభక్తి నైతికవిలువలతో కూడిన సు-స్థిర రాజకీయాలు పున:ప్రతిష్ఠించబడాలనే మహోన్నత ఆదర్శలక్ష్యం కలిగి ప్రత్యక్ష రాజకీయాల్లో పాల్గొనాలనే దృఢసంకల్పంగల సహృదయ భారతీయ స్త్రీపురుషులందరికీ రాజకీయ శిక్షణఇవ్వాలని నిర్ణయించాం.

కుల మత వర్ణ వర్గ ధనప్రమేయంలేకుండా కేవలం సేవాదృక్పధంతో రాజకీయ విజయదుంధుభి మ్రోగించి అత్యుత్తమ ప్రజానాయకులుగా జనహృదయాల్లో చిరస్థాయిగా ఎలా నిలచిపోవాలో మీకు శిక్షణనిస్తాం.

## ప్రవేశపత్రం

1) పేరు............................................2) వయసు ..........

3) చిరునామా...............................................................

.........................................................................................

...................................... ఫోన్ ....................................

4) విద్యార్హత .............................................................

5) వృత్తి ................................ 6) ఆదాయం ...............

7) రాజకీయ అనుభవముందా? ......................................

8) ఏ సంఘంలో పనిచేస్తున్నారు? ..................................

9) తెలుగు అనర్గళంగా మాట్లాడగలరా? ...........................

10) నాయకత్వ వివరాలు ...............................................

.........................................................................................

పై వివరాలు యదార్థమని భారతమాతపై ప్రమాణంచేస్తూ!

సంతకం.........................................

వివరాలు పంపవలసిన చిరునామా : **భారత రాజకీయ పాఠశాల**

C/o అందరికి ఆయుర్వేదం, ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5, జవహర్‌కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 33

# 'ఆయుర్వేద పరిరక్షణ సంఘం'లో పాల్గొనేవారికి స్వాగతం

ఏ దుష్టశక్తులు అడ్డంకులు కల్పించినా మాన ప్రాణాలను లెక్కచేయకుండా ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారాన్ని నిర్విఘ్నంగా కొనసాగించడంకోసం కంకణం కట్టుకున్న ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ ఏల్చూరి గారి అకుంఠిత ఆశయాన్ని బలపరుస్తూ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జిల్లా, మండల, గ్రామకేంద్రాల్లో 'ఆయుర్వేద పరిరక్షణ సంఘాలు' స్థాపించగలవారు క్రింది వివరాలను పూరించి పంపించి భారతీయ సాంస్కృతికపునరుజ్జీవనంలో భాగస్వాములు కాగలరు.

## ప్రవేశపత్రం

1) పేరు...................................................................

2) వయసు................ 3) వృత్తి ...............................

4) చిరునామా.........................................................

.........................................................................................

.................................ఫోన్.......................................

5) మీ ఆరోగ్యపరిస్థితి ఎలావుంది? .........................

6) ఆయుర్వేదాన్ని ఆచరిస్తున్నారా? ........................

7) ఆయుర్వేద ప్రచారం చేస్తున్నారా? .....................

8) ఎంతమందితో సంఘం స్థాపించగలరు? ............

9) సంఘనిర్మాణంలో అనుభవముందా? .................

10) మీ ఆర్థిక పరిస్థితి ఎలావుంది? .........................

ఇష్టపూర్వకంగా, సంఘాన్ని స్థాపించడానికి తద్వారా ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన ప్రచారయజ్ఞం నిరాటంకంగా కొనసాగడానికి కృషిచేస్తానని ఆయుర్మాత అయిన భారతమాతపై ప్రమాణంచేస్తూ అంగీకరిస్తున్నాను.

సంతకం...........................

వివరాలు పంపవలసిన చిరునామా :

**కేంద్ర ఆయుర్వేద పరిరక్షణసంఘం (ఎ.పి.ఎస్)**

ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్‌నెం. 5, జవహర్‌కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్-33.

రెడ్డివారినానుబాలుసమూలచూర్ణం 5గ్రా, ఆవు వెన్న 20గ్రా, 20రోజులు తింటే మహావీర్యబలం

# పరభాషావ్యామోహంతో ప్రపంచంలో ఏదేశమైనా బాగుపడిందా?-4

గతసంచిక తరువాత...



## రూపాయి పతనంతోనైనా మనకు జ్ఞానోదయం కలుగదా?

ప్రియభారతీయులారా! భౌగోళికంగా మన భారతదేశానికి స్వాతంత్ర్యంవచ్చి 65 సం॥లు పూర్తయినా కూడా మనం మన భాషవిషయంలో స్వాతంత్ర్యాన్ని సంపాదించలేకపోవడం మన దౌర్భాగ్యమని దురదృష్టమని చెప్పవచ్చు. స్వాతంత్ర్యంరాక ముందు మనదేశప్రజలు నాటి ఇంగ్లీష్‌భాషకు ఎంతగా ఊడిగంచేశారో, స్వాతంత్ర్యంవచ్చాక అంతకు కోటిరెట్లు విదేశీ ఇంగ్లీషు ఎంగిలికి జీహుజూర్ అంటూ మోకరిల్లటం గమనిస్తుంటే మనం స్వాతంత్ర్యం పొందింది ఆంగ్లేయులనుండే గానీ ఆంగ్లేయతనుండికాదని అర్థమౌతుంది. 1947నాటికి డాలర్‌తో సమానవిలువ కలిగిన మన రూపాయి ఈనాడు అథ:పాతాళానికి పడిపోవడానికి ఆంగ్లేయతపట్ల మనకున్న బానిసబుద్ధే ప్రధానకారణం. పరభాషావ్యామోహంతో ప్రపంచంలో ఏదేశమూ ఏజాతి బాగుపడలేదని మన 'రూపాయిపతనం'తోనైనా మనకు జ్ఞానోదయం కలగాలని కోరుతున్నాం.

## మాతృభాషతోనే ప్రపంచదేశాల అభివృద్ధి

ఈ భూమిమీదఉన్న సుమారు 200దేశాల్లో దాదాపు 71 దేశాలు ఏదోఒక కాలంలో ఏదోఒక ఇతరదేశానికి బానిసగానే జీవించాయి. భారత్, అమెరికా, ఆస్ట్రేలియా, ఈజిప్టు, జపాన్, చైనా, మలేషియా, ఇండోనేషియావంటి 71దేశాలు అనేక ఐరోపాదేశాలకు దాస్యంచేసినవే. ఎన్నో పోరాటాలతో స్వాతంత్ర్యం సాధించిన ఆయాదేశాల్లో మన భారతదేశంతప్ప మిగిలిన దేశాలన్నీ వెంటనే తమ దేశాల్లోని విదేశీభాషలను నిషేధించి తమ మాతృభాషను అన్నిరంగాల్లో అధికారభాషగా అమలుచేయడంద్వారా అతి తక్కువకాలంలోనే తిరిగి అగ్రరాజ్యాలుగా ఎలా అభివృద్ధి సాధించాయో తెలుసుకుందాం.

## మాతృభాషతోనే - చైనా అగ్రదేశమైనదని తెలుసా?

చైనాదేశం మన భారతదేశంకంటే రెండేళ్ళ తరువాత 1949లో స్వాతంత్ర్యం పొందింది. ఈనాడు ఆ దేశం ఆర్థికంగా సామాజికంగా బలపడి ప్రపంచంలోనే ఒక ప్రచండశక్తిగా ఆవిర్భవించగలిగింది. ప్రపంచంలోనే అగ్రరాజ్యమని విర్రవీగే అమెరికా అధ్యక్షుడు బరాక్‌ఒబామా చైనాకువెళ్ళి ఆ దేశప్రగతిని చూసి ప్రశంసలవర్షం కురిపించక తప్పలేదు. 1949 వరకు తమకంటే ఎంతో చిన్నదైన జపాన్‌చేతిలో, తమ పొరుగుదేశమైన రష్యాచేతిలో గిలగిలలాడుతుండే చైనాదేశం ఈనాడు యావత్‌ప్రపంచాన్ని విస్మయపరచే టంత ప్రగతిపథంలో దూసుకుపోతుంది.

ప్రపంచ ప్రజలంతా చైనాను విశ్వగురువుగా గౌరవిస్తూ వారు తయారుచేసే వస్తువులను కోరుకుంటున్నారు. ఇంతటి మహోన్నత ప్రగతిని ఎలా సాధించారని చైనావారిని ప్రశ్నిస్తే, మేము మా మాతృభాషను రాజభాషగా అన్నిరంగాల్లో స్వీకరించడమే అందుకు కారణమని సమాధానమిస్తున్నారు. ఇక జపాన్ గురించి తెలుసుకుందాం.




## మాతృభాషతోనే - జపాన్ మహాదేశమైంది

జపాన్‌దేశం చాలాయేండ్లపాటు అమెరికా, డచ్చి, హాలాండ్, పోర్చుగల్ వంటి దేశాలపాలనలో బానిసత్వాన్ని అనుభవించింది. అంతేగాక 1945లో హిరోషిమా, నాగసాకి నగరాలపై అమెరికా జరిపిన ఆటంబాంబుదాడిలో లక్షలాది మంది ప్రజలను కోల్పోయింది. ఇంత భయంకరంగా సర్వనాశనమైన జపాన్ దేశం ఆ అనతికాలంలోనే తిరిగి ప్రపంచంలోనే ఒక అగ్రదేశంగా ఎలా రూపుదిద్దుకోగలిగింతో మనమంతా తెలుసుకోవాలి.

ఇంత తక్కువకాలంలో మీరెలా ఇంత ప్రగతిని సాధించారని జపనీయులను అడిగితే 'మేము మా మాతృభాషను అధికారభాషగా పాఠశాలల్లో కళాశాలల్లో ఇంజనీరింగ్ మెడికల్ విశ్వవిద్యాలయాల్లో, సకల పరిశోధనారంగాల్లో కంప్యూటర్లలో ప్రవేశపెట్టాం. మా మాతృభాషే మా దేశప్రజల ప్రధానసంకల్పశక్తిగా ఉండటంవల్ల ఇంతటి ప్రగతివికాసాన్ని సాధించగలిగాం' అని చెబుతున్నారు.

అలాంటి మాతృభాషాసంబంధమైన మమకారంగాని సంకల్పశక్తిగాని స్వాతంత్ర్యానంతర పాలకుల్లో లేకపోవడంవల్లే క్రమంగా ప్రజల్లో కూడా మాతృభాషా మమకారం నశించిపోయి దేశం అధోగతిపాలౌతుంది.

## డెబ్బైఒక్కదేశాల అభివృద్ధి - మాతృభాషాతోనే

అమెరికాకు దగ్గరగా ఉండే క్యూబా, బ్రెజిల్‌వంటి దేశాలు బానిసత్వంనుండి విముక్తిపొందిన తరువాత తమ జీవితాల్లోని అన్నిరంగాల్లో మాతృభాషనే అధికారభాషగా స్వీకరించడంవల్లే ఉన్నతప్రగతిని సాధించగలిగారు.

ప్రపంచంలోని 71 దేశాల చరిత్ర గమనిస్తే ఇదేసత్యం బోధపడుతుంది. ఆర్థికంగా బాగాఉన్న దేశాలు, జనాభా అధికంగావున్న దేశాలు, ప్రకృతివనరులు పుష్కలంగావున్న దేశాలుమాత్రమేగాక, మన భారతదేశంలోని ఒకజిల్లా కన్నా కూడా తక్కువ జనాభా కలిగిన ఫిన్‌లాండ్, డెన్మార్క్, నార్వేలాంటి 24 చిన్నచిన్న దేశాలు కూడా బానిసత్వంనుండి విముక్తి పొందాక తమ అధికారభాషను ఆశ్రయించే అభివృద్ధిని సాధించగలిగినయ్.

ఇన్నిదేశాలు తమ మాతృభాషద్వారా ఎంతెంతో అభివృద్ధిని సాధించగలిగితే ఎంతో పెద్దదేశమైన భారతదేశం పరాయిభాషైన ఇంగ్లీష్‌మీద ఆధారపడి మాతృభాషను విస్మరించడంవల్ల ఎంతగా దిగజారిపోతుందో వచ్చేసంచికలో వివరంగా చెప్పుకుందాం. సశేషం.

# స్త్రీపురుషులు అమావాస్యనాడు ఎందుకు సంభోగంలో పాల్గొనకూడదు?

## ఋతుభేదాలు - దేహశక్తి తేడాలు


డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి, ఆయుర్వేద

ప్రాచీన భరతఖండంలో మానవజీవనసంబంధమైన సమస్త కార్యకలాపాలపైన విస్తృత పరిశోధన జరిగినట్లే సృష్టికి మూలాధారమైన స్త్రీపురుష సంభోగవిషయంపై కూడా మహర్షులు కూలంకషంగా పరిశోధనచేశారు. సూర్యచంద్రగమనాలతో ఏర్పడే ఋతుభేదాలనుబట్టి బ్రహ్మాండమనబడే ప్రకృతిలో ఎలాంటి మార్పులు సంభవిస్తాయో అదేవిధంగా పిండాండమైన మానవశరీరంలో కూడా అలాంటి పరిణామాలే చోటుచేసుకుంటాయని గ్రహించారు.

సూర్యచంద్రుల వలన ఏర్పడే తిథులనుబట్టి కూడా మానవుల్లో రసబలం, దోషబలం, దేహబలం మారుతుంటాయని తెలుపుతూ స్త్రీపురుషుల దేహశక్తిని క్షీణింపజేసే కొన్ని ప్రత్యేక తిథుల్లో సంభోగం జరపరాదని మహర్షులు హితవుపలికారు.

ప్రియపాఠకులారా! గత సంచికలో స్త్రీపురుషుల యౌవనవికాస వయోభేదాలను గురించి సంభోగ యోగ్యమైన కాలాన్ని గురించి వివరంగా చెప్పుకున్నాం. ఈ సంచికలో ఆయా ఋతుభేదాలనుబట్టి ఆ ఋతువుల స్వభావాలను అనుసరించి స్త్రీపురుషులు ఏ ఋతువులో సంభోగధర్మాన్ని ఎలా పాటించాలో చెప్పుకోబోతున్నాం. మానవజీవన సఫలతకు అత్యవసరమైన సృష్టికార్యవిజ్ఞానాన్ని అవగాహన చేసుకొని ఆచరించి ఆయురారోగ్యాలు పొందండి.

### అమావాస్య - సంగమనిషేధం

దాంపత్య ధర్మాలను నిర్దేశించిన భారతీయ ధర్మశాస్త్రాలు అమావాస్యనాడు, పౌర్ణమినాడు స్త్రీపురుషులు సంయోగం జరిపితే వారిలోని ఇంద్రియశక్తి క్షీణించిపోతుందని, సశాస్త్రీయంగా ఆ రెండుదినాల్లో ఎందుకు సంభోగం జరపకూడదో వివరించిచెప్పినయ్. అమావాస్యను సూర్యేందుసంగమం అనికూడా అంటారు. బ్రహ్మాండంలో సూర్యశక్తి చంద్రశక్తి సమంగా ప్రవర్తించే రోజని అమావాస్యకు అర్థం.

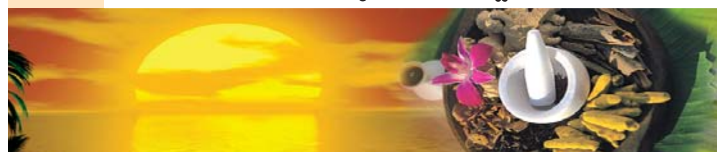


ఈ అమావాస్యనాడు సూర్యచంద్రశక్తులు బ్రహ్మాండంలో సమంగా ఉన్నట్లే పిండాండమైన మానవదేహంలో కూడా సూర్యచంద్రస్వరాలు సమంగా నడుస్తుంటయ్. శరీరంలో ఎడమముక్కుగుండా గాలిఆడటం చంద్రస్వరమని, కుడిముక్కుగుండా గాలిఆడటం సూర్యస్వరమని, రెండు ముక్కురంధ్రాలగుండా ఏకకాలంలో సమంగా గాలిఆడటం అగ్నిస్వరమని పిలువబడుతూ ఇది వినాశనానికి హేతువని చెప్పబడింది.

ఈ అగ్నిస్వరం నడిచే సమయంలో స్త్రీపురుషులు సంభోగం జరిపితే వారిలోని తేజస్సు ఓజస్సు క్షీణించడమేకాక వారి అసంబద్ధకలయిక ప్రభావంతో దుష్టస్వభావంగల లేక వికలాంగతగల సంతానం కలుగుతుందని నిరూపించబడింది.

### సంతానప్రాప్తిలో - సూర్యచంద్రులపాత్ర

సూర్యచంద్రస్వరాలనుబట్టే స్త్రీపురుషులకు సంతానప్రాప్తి కలుగుతుంది. సూర్యుడు పీల్చుకోవడమనే సహజధర్మాన్ని, చంద్రుడు ప్రసరింపజేయడమనే స్వభావాన్ని కలిగివుంటాడు. స్త్రీపురుషశరీరాల్లో కుడిముక్కునుండి సూర్యనాడి ఎడమముక్కునుండి చంద్రనాడి నడుస్తుంటయ్. అంటే ఇరువురిలోనూ కుడిముక్కునుండి పీల్చుకునే గాలికి పీల్చుకునే గుణముంటుందని, ఎడమముక్కునుండి పీల్చుకునే గాలికి ప్రసరించే స్వభావముంటుందని బాగా అర్థంచేసుకోవాలి.



ఉసిరికపొడి 10గ్రా, పటికబెల్లం 10గ్రా, తిని గ్లాసు చన్నీళ్ళు తాగుతుంటే శీఘ్రస్ఖలనం బంద్

## స్వరశాస్త్రం - సంతానశస్త్రం



సంతానప్రాప్తిని ఆశించే ఆలుమగలు రతిలో పాల్గొనబోయేముందు తమ శరీరంలో నిండుగా సూర్యనాడి నడుస్తుందో లేక చంద్రనాడి నడుస్తుందో గమనించుకోవాలి. వీర్యాన్ని స్త్రీ జననేంద్రియంగుండా ఆమె గర్భాశయంలోకి ప్రసరింపజేయాలనుకున్న పురుషుడు ఆ సమయంలో ఎడమముక్కుగుండా నిండుగా వాయువునడిచే చంద్రనాడికలవాడై ఉండాలి. అదేవిధంగా తన జననేంద్రియంలోకి ప్రసరిస్తున్న వీర్యంలోని జీవకణాలను గర్భాశయంలోని అండంతో కలిసేవిధంగా ఆ వీర్యకణాలను లోనికి పీల్చుకోవాలనుకున్న స్త్రీ ఆ సమయంలో కుడిముక్కుగుండా నిండుగా వాయువునడిచే సూర్యనాడికలదై ఉండాలి. ఈవిధంగా పురుషుడు చంద్రనాడితోను, స్త్రీ సూర్యనాడితోను ఉన్నప్పటి కల యికతోనే గర్భధారణ కలుగుతుందని పాఠకులు అర్థంచేసుకోవాలి.

ఇలాకాకుండా ఇరువురిలోనూ సూర్యచంద్రనాడులు సమంగా నడిచే దోషకాలంలో వారుకలిస్తే వారి దోషయుక్తమైన వీర్యార్తవాల కలయికవల్ల దుష్టసంతానం కలగడమేకాక వారి ఆయురారోగ్యాలు కూడా క్షీణిస్తాయని సప్రమాణాలతో నిరూపించి స్వరశాస్త్రమనేపేర గ్రంథాన్ని రచించి లోకానికందించారు ఋషులు.

## కళలరీత్యా అమావాస్య - సంగమనిషేధం

పైన తెలిపినట్లు స్వరశాస్త్రవిజ్ఞానం ప్రకారమేకాకుండా బ్రహ్మాండమండలి చంద్రుని కళలస్వభావరీత్యాకూడా అమావాస్య సంగమవిరుద్ధమని *'ధర్మప్రదీపిక'* అనే గ్రంథంలో వివరణాత్మకంగా చెప్పబడింది.

ప్రజాపతి అనబడే కాలస్వరూపుడు సంవత్సర స్వరూపుడు అయిన చంద్రుడు షోడశకళాప్రపూర్ణుడని అనగా పద హారుకళలతో నిండినవాడని మనం చెప్పుకుంటుంటాం. సమస్త జీవులశక్తికి భూమిపైపుట్టి పెరిగే అన్నిరకాల ఓషధుల బలానికి మూలకారకుడైన చంద్రుడు శుక్లపక్షమి తరువాత మొదలయ్యే పాడ్యమినుండి వరుసగా వచ్చేతిథుల్లో రోజా ఒక్కొక్క కళవంతున పదిహేనుతిథుల్లో పదిహేను కళలను కోల్పోయి కృష్ణపక్షమి అమావాస్యనాటికి ఒక్కకళతో మాత్రమే మిగిలి శక్తిహీనుడైవుంటాడు. ఈవిధంగా ప్రజలకు శక్తినిచ్చే ప్రజాపతియైన చంద్రుడే కళావిహీనుడై ఉండే అమావాస్యరోజున సంభోగం జరిపితే ఆ స్త్రీపురుషులు కూడా శక్తిహీనులౌతారు కాబట్టి అమావాస్యను సంగమనిషేధదినంగా పరిగణించాలి.

(వచ్చే సంచికలో మరికొన్ని సంగమనిషేధతిథుల గురించి విశ్లేషించుకుందాం)





ఉసిరి,పల్లేరు,తిప్పసత్తు ప్రతిది3గ్రా, ఆవునెయ్యి 10గ్రా, చక్కెర10గ్రా, తింటుంటే అరవైలోఇరవై

# ప్రజారోగ్యం కోసం
## ప్రతియేటా పుట్టిగిడుతున్న ప్రాణఓషధులు

### నా పేరు తుమ్మికూరచెట్టు
### మహాశివునికి నేనంటే మహాప్రాణం

నా పేరు తుమ్మిచెట్టు. కొన్నిప్రాంతాల్లో నన్ను తుమ్మికూరమొక్క అనికూడా అంటారు. వర్షాకాలంలో పుట్టి వినాయకచవితికి కూరగా మీకుపయోగపడుతూ మిమ్ముల్ని వర్షాకాలవ్యాధులనుండి కాపాడుతుంటాను.



### కామెర్లకు తుమ్మిపూలు

కామెర్లవ్యాధి ప్రాణాంతకంగా విషమించిన స్థితిలోనైనా తుమ్మిపూలను దంచి ముద్దచేసి పలుచనిబట్టలో వేసి పిండగా వచ్చిన రసాన్ని ఒకటిరెండు చుక్కల మోతాదుగా రెండుపూటలా కళ్ళల్లో వేస్తుంటే మృత్యుముఖంలో ఉన్న కామెర్లరోగి కూడా కాపాడబడతాడు.

### తేలుకాటుకు - తుమ్మిరసం

తేలుకుట్టిన వెంటనే తుమ్మిఆకు నూరిన ముద్దను కాటుపైనవేసి కట్టుకట్టాలి. ఆ తుమ్మిఆకుముద్ద ఆరిపోయే టప్పటికి తేలువిషం హరించిపోతుంది.

### మధుమేహానికి - తుమ్మి

తుమ్మిఆకులపొడి, కృష్ణతులసిఆకులపొడి, ముదురు వేపాకులపొడి, మారేడాకులపొడి, కాగితంపూలచెట్టు ఆకులపొడి, దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి సమంగా కలిపి పూటకు 5గ్రా, చూర్ణాన్ని మంచినీటితో రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే మధుమేహం మటుమాయం.

### నా పేరు కుక్కవాయింట
### నన్నుచూస్తే ఎన్నోరోగాలు పారిపోతయ్

నా పేరు కుక్కవాయింట. సంస్కృతంలో నన్ను 'బర్బరీ' అంటారు. నేను వాతపిత్తకఫసంబంధమైన వ్యాధుల న్నింటినీ తరిమికొట్టగలను. వర్షాకాలంలో మీ ఇళ్ళచుట్టూ వీధులచుట్టూ మొలుస్తుంటాను చూడండి.



### కర్ణ చర్మవ్యాధులకు - వాయింటతైలం

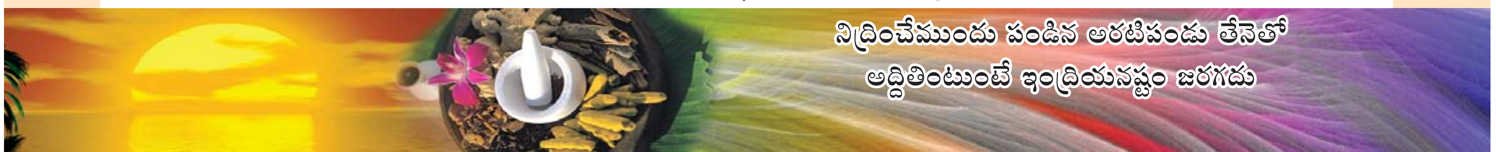
కుక్కవాయింట మొక్కలను సమూలంగాతెచ్చి కడిగి దంచితీసిన రసంతో సమంగా నువ్వులనూనె కలిపి నూనె మిగిలేటట్లు మరగబెట్టి వడపోసి చర్మంపై పూస్తుంటే గజ్జి, తామర, దురదలు తగ్గిపోతయ్. అలాగే చెవుల్లో 4 చుక్కలు వేస్తుంటే అన్నిచెవిరోగాలు హరిస్తయ్.

### వ్రణాలకు - కుక్కవాయింట

దెబ్బలవల్ల, గాయాలవల్ల ఏర్పడిన వ్రణాలపైన వాయింటఆకు నూరిన ముద్దవేసి కట్టుకడుతుంటే లోని పురుగులు హరించి వ్రణాలు శీఘ్రంగా మానిపోతయ్.

### తలలో చెడునీరుకు - వాయింట

కఫప్రకోపంవల్ల శిరస్సులో చెడునీరు అధికంగా చేరి అనేక సమస్యలకు కారణమౌతుంది. వాయింటాకు నూరి బిళ్ళచేసి తలమాడుమీద పట్టులాగావేసి మంట పుట్టగానే తీసి పిండితే తలలోని నీరంతా ఈ ఆకుద్వారా బయటకొచ్చి క్రమంగా శిరోవ్యాధులు హరించిపోతయ్.



## నా పేరు గరిక
## మహాగణపతికి నేనంటే మహాఇష్టం

నేను ఈ భూమి పుట్టినప్పుడే ఆ భూమాతతో పాటు మొట్టమొదటగా పుట్టాను. ఈ భూమి ఉన్నంతవరకు చావు లేకుండా నేనుకూడా జీవించేవుంటాను. గణపతిపూజలో నన్ను మాత్రమే ప్రధానపూజాద్రవ్యంగా ఎందుకువాడతారో తెలుసుకుంటే మీ జన్మధన్యం.



### గరికరొట్టెతో - ఘనమైన ఆయువు

పరిశుభ్రమైన ప్రదేశంలో పెరిగిన తెల్లగరికను సమూలంగా పూజించితెచ్చి కడిగి ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి నిలవజేయాలి. ఈపొడిని రోజూ 20గ్రా, మోతాదుగా రొట్టెలపిండితో కలిపి రొట్టెలు చేసుకొని తింటుంటే త్రిదోషాలు సమంగా ఉంటూ వ్యాధినిరోధకశక్తి పెరిగి నిరోగులౌతారు.

### సర్పిపుండ్లకు - గరిక

చిన్నచిన్న గుడ్లలాగా చర్మంపై పుట్టే గుడ్లసర్పి అనే భయంకర చర్మవ్యాధికి గరిక, నల్లజిలకర, పచ్చకర్పూరం కలిపినూరి పైన లేపనంచేస్తుంటే మంటలు, పోట్లతో కూడిన సర్పి హరించిపోతుంది.

### మూత్రపిండవ్యాధులకు - గరిక

పచ్చి తెల్లగరికను కడిగి దంచితీసిన రసం 20గ్రా, మోతాదుగా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే మూత్రపిండ సంబంధమైన వ్యాధులన్నీ హరించిపోతయ్.

### వాతవ్యాధులకు - గరికతైలం

గరికను సమూలంగా తెచ్చి దంచితీసిన రసం ఒకకేజి, మంచినువ్వులనూనె ఒకకేజి కలిపి చిన్నమంటపైన నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి రెండుపూటలా గోరువెచ్చగా మర్దనచేస్తుంటే మోకాళ్ళ, నడుం, మెడనొప్పులు తగ్గుతయ్.

## నా పేరు గాడిదగడపాకు
## పంచసంజీవనుల్లో నేనొకదాన్ని

సృష్టిలోని లక్షలమూలికల్లో అత్యంత శ్రేష్టమైనదిగా ఋషులచేత ఎంపికచేయబడ్డ పంచసిద్ధమూలికల్లో నేనొకదాన్ని. నా గుట్టు తెలిసి వాడుకోగలిగితే నేను సంజీవకరిణిగా కాపాడగలను. మీవ్యాధుల్ని తరిమికొట్టగల శక్తివున్నా నన్ను ఉపయోగించుకోలేక మీరెంతో నష్టపోతున్నారు.

### పిల్లల మలబంధానికి - గాడిదగడప

ఉదరంలో మలం గడ్డకట్టి మలబంధమేర్పడినప్పుడు గాడిదగడపాకు పచ్చిఆకుతెచ్చి పైన వంటాముదంపూసి కొంచెం వేడిచేసి బొడ్డుపైనవేసి కట్టుకడితే మలబంధం హరించి సుఖవిరేచనమౌతుంది.



### చర్మరోగాలకు - గాడిదగడప

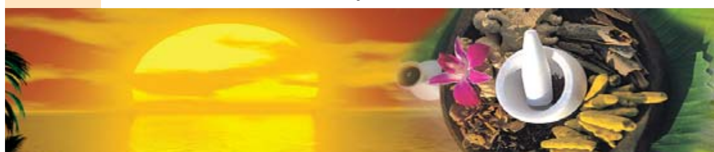
గాడిదగడప పచ్చాకులు ఆముదంతో కలిపినూరి పైన లేపనంచేస్తుంటే పిల్లల పెద్దల కరపాణి, తామర, గజ్జి, దరద మొదలైన చర్మవ్యాధులు హరించిపోతయ్.

### నులిపురుగులకు - గాడిదగడప

గాడిదగడపాకులు 5, మిరియాలు 11, కలిపి మెత్తగా నూరి మాత్రకట్టుకు వచ్చాక శనగగింజంత ప్రమాణంగా గోలీలుకట్టి నీడలో గాలికి ఆరబెట్టి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ గోలీలను ఉదయం సాయంత్రంవేళల్లో పూటకొక గోలీ చొప్పున మంచినీటితో మింగిస్తుంటే పిల్లల కడుపులో పుట్టిన నాడాపాములు, నులిపురుగులు ఏడురోజుల్లో మలంద్వారా పడిపోయి పూర్తిగా హరిస్తయ్.

### వ్రణాలకు - గాడిదగడప

ఎంతోకాలంనుండి వేధిస్తూ మొండికిపడి కుళ్ళిపోయి దుర్వాసనకొట్టే వ్రణాలపైన గాడిదగడపాకు దంచి తీసినరసంగాని, నూరినఆకుగాని వేసి కట్టుకడుతుంటే పురుగులు చచ్చి పుండు మాడిపోతుంది.



తిప్పతీగపొడి 5గ్రా, తేనె 10గ్రా, రెండుపూటలా తింటుంటే ఇంద్రియం జారిపోదు




# యువకులుగామారి దేశసేవ చేయాలనుకునే వృద్ధులకు నవయౌవనసాధనామార్గాలు - 2

అరవైయేండ్ల పైబడ్డ భారతీయ స్త్రీపురుషుల్లారా! గతసంచికలో వృద్ధులంటే అర్థమేమిటో, పదవీవిరమణ చేసినవెంటనే రోగాలెందుకొస్తున్నాయో వివరించాం. వాటితోపాటు వార్ధక్యాన్ని నిరోధించగల ఆహారరసాయనం, పునర్నవరసాయనం కానుకలుగా అందించడం జరిగింది. ఈ సంచికలో తలనుండి పాదాలవరకుగల వివిధ అవయవాలను ఏవిధంగా పునరుజ్జీవింపజేయాలో చెప్పబోతున్నాం. నెలనెలా శ్రద్ధగాచదివి ఆచరించండి.

## కేశవృద్ధికి - భృంగరాజతైలం




అరవైయేండ్ల వయసుకు చాలా మందికి బట్టతలరావడం లేదా వెంట్రుకలు తెల్లబడటం లేదా చాలావరకు జుట్టూడిపోయి పీచుల్లాగా కొద్దికొద్దిగా మిగలడం జరుగుతుంది. తిరిగి యౌవనంలోలాగా పూర్తి జుట్టును మొలిపించుకోడానికి తీవ్రప్రయత్నం చేయాలి. పైన తెలిపిన తైలాన్ని తెప్పించుకొని రోజూ నిద్రించేముందు తగినంత తైలాన్ని ఒక గిన్నెలో తీసుకొని గోరువెచ్చగా వేడిచేసి నిదానంగా చేతిముని వేళ్ళతో తలలోపలికింకే విధంగా సున్నితంగా మర్దనచేయండి.

## తలస్నానానికి - కేశవృద్ధికరచూర్ణం




పైన తెలిపినట్లు రాత్రిపూట మహాభృంగరాజతైలం మర్దనచేసి ఉదయంపూట ఈ తలస్నానచూర్ణాన్ని ఉపయోగించాలి. ఉదయం స్నానంచేయాలంటే ముందురాత్రి ఒకగ్లాసు వేడినీటిలో ఈచూర్ణాన్ని రెండులేదా మూడుటీచెంచాల మోతాదుగా వేసి అందులో ఒక నిమ్మపండురసం పిండి కలిపి మూతపెట్టివుంచాలి.

ఉదయంపూట కాలకృత్యాలు పూర్తయ్యాక ఆ గ్లాసులోని నీటిని కలిపితే షాంపులాగా మారుతుంది. దానితో తల బాగారుద్ది అరగంటాగి గోరువెచ్చని నీటితో తలకడుగుతుండాలి. ఈకార్యక్రమం విడవకుండా ప్రతిరోజూ చేస్తుండాలి.

## ముక్కుల్లో - షడ్బిందుతైలం




ప్రతిరోజూ రెండుపూటలా స్నానానికి అరగంటముందు ఈ తైలాన్ని రెండు ముక్కు రంధ్రాల్లో ఆరుఆరుచుక్కల మోతాదుగా వేసుకొని లోనికి పీలుస్తుండాలి. దీనివల్ల మూసుకుపోయిన తలవెంట్రుకల రంధ్రాలు తిరిగి తెరుచుకొని కొత్తవెంట్రుకలు తిరిగి మొలవడానికి అవకాశం కలగడమేకాక కళ్ళకు కూడా దృష్టిశక్తి పెరగడం, తుమ్ములు జలుబు, గొంతులోకఫం మొదలైన ముక్కుసమస్యలు కూడా హరిస్తయ్.

## చెవుల్లో - అపామార్గతైలం



సహజంగా వయసు పెరిగేకొద్ది స్త్రీపురుషుల్లో వినికిడిశక్తి తగ్గుతుంటుంది. అలా తగ్గకుండా యౌవనంలోవలె చెవులకు సంపూర్ణ గ్రహణశక్తి కలగడంకోసం ఈ తైలాన్ని రోజూ ఉదయంపూట స్నానానికిముందు మూడుమూడుచుక్కల మోతాదుగా చెవుల్లో వేసుకుంటుండాలి. దీనివల్ల చెవులేకాక నేత్రాలు, మెదడు శక్తివంతమౌతయ్.

## కళ్ళల్లో - నేత్రబిందు




రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు ఒక్కొక్క కంటిలో ఒకచుక్కవేసుకోవాలి. వేయగానే కొన్ని క్షణాలు కొంచెంమంటగా అనిపించి ఆ తరువాత చల్లగావుంటుంది. దీనివల్ల కళ్ళుమసకలు కమ్మడం, దృష్టి మందగించడం, కంట్లోపొరలు శుక్లాలు దుర్మాంసం ఏర్పడటంవంటి సమస్యలు క్రమంగా నివారించబడి సహజదృష్టి వస్తుంది.



## నువ్వులనూనెతో - తైలాభ్యంగనం

స్నానానికి గంటముందు గోరువెచ్చని నువ్వులనూనెను గొంతుకు మెడకు వీపుకు, ఇలా శరీరమంతా తైలం లోపలికింకేవిధంగా నిదానంగా రుద్దుకొని ఒకగంటాగి సుగంధ స్నానచూర్ణంతో స్నానంచేయండి.

దీనివల్ల చర్మపుపొరలు శుద్ధిచెంది చర్మానికి చక్కని కాంతి, నునుపు, నిగారింపు కలగడమేకాక, నువ్వులనూనె చర్మపొరల గుండా దేహంలోని రక్తం మాంసం కొవ్వు ఎముక మజ్జ మొదలైన ధాతువులలోకి ప్రవేశించి వాటిని ఎప్పటికప్పుడు శుద్ధిచేయడం ద్వారా నూతనధాతునిర్మాణం జరుగుతుంది.

## సుగంధస్నానచూర్ణంతో స్నానంచేయండి

పైన తెలిపినట్లు నువ్వుల నూనెరాసిన ఒకగంట తరువాత ఈచూర్ణాన్ని తగినంత మోతాదుగా పాలతోగాని నీటితోగాని గుజ్జులాగా పిసికి వళ్ళంతారుద్దండి. అది ఆరిన తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేస్తూ నూతన దేహసౌందర్యానికి శ్రీకారంచుట్టండి.

## దేహబలానికి - కళ్యాణగుడం

కళ్యాణగుడమని పిలువబడే బ్రహ్మఫలలేహ్యాన్ని ఉదయస్నానంతరం 10 నుండి 20గ్రా, మోతాదుగా నిదానంగా కొద్దికొద్దిగా సేవించండి. ఇది అమితమైన రుచిగా ఉండటమేకాక శరీరంలో క్షీణిస్తున్న జీవకణాలకు కొత్త ఊపిరి పోస్తుంది. సడలిపోతున్న ఎముకలకు, కండరాలకు పుష్టినిస్తుంది.

## అశ్వవేగానికి - అశ్వగంధాఘృతం

పైన తెలిపిన లేహ్యం తిన్న తరువాత అశ్వగంధాఘృతాన్ని ఒకటినుండి రెండు టీచెంచాల మోతాదుగా ఒకకప్పు వేడిపాలలో కలిపి ఆనందంగా తాగండి. దీనివల్ల బుద్ధికి చురుకుదనం, మనసుకు చైతన్యం, దేహానికి అశ్వవేగం, వీర్యానికిబలం, నడకలో గాంభీర్యం, కండరాల్లో బిగువు, సొగసైన స్వరూపం కలుగుతయ్. (ప్రతిరోజు ఇంకా వాడవలసిన పదార్థాల వివరాలు వచ్చేసంచికలో తెలుసుకుందాం)





నేతితో వేయించిన తుమ్మబంకపొడి 5గ్రా, చక్కెర 5గ్రా, రాత్రితింటుంటే ఇంద్రియపుష్టి



# మనచుట్టూ చెట్లే మన ఆరోగ్యానికి మెట్లు

డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, బి.ఎ.ఎం.ఎస్

## కుంకుడుచెట్టు

దీనిని సంస్కృతంలో అరిష్టక, ఫేనిలా, కృష్ణబీజ అంటారు. హిందీలో రీఠా అంటారు. తరతరాలుగా కుంకుడు కాయలపై బెరడుతో తలస్నానంచేయడం మనదేశంలో ఆరోగ్యసదాచారంగా అమలులోవుంది.



### భయంకర తలనొప్పికి - కుంకుడాకు

కుంకుడాకును కావలసినంత తెచ్చి కొంచెం నలగ్గొట్టి బట్టలో పరచి నెత్తిపైనవేసి కట్టుకట్టుకోవాలి. ఆశ్చర్యకరంగా ఎంతోకాలంనుండి మొండికిపడిన దారుణమైన తలనొప్పి, తలవాతం హరించిపోతయ్.

### ఆస్తమాకు - కుంకుడుగింజపప్పు

కుంకుడుగింజలను పారేయకుండా జాగ్రత్తచేసుకోవాలి. ఆ గింజలను పగలగొట్టి పైబెరడు తీసివేసి లోపల తెల్లగామెత్తగావుండే పప్పును స్వీకరించి మెత్తగానూరి ఆరబెట్టి జల్లించి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ పొడిని రెండుపూటలా రేగిపండంత మోతాదుగా గోరువెచ్చని నీటితో లోనికిసేవిస్తుంటే భయంకరమైన దగ్గు, దమ్ము, ఉబ్బసం శాశ్వతంగా తగ్గిపోతయ్.

### పార్శ్వపునొప్పికి - కుంకుడుపెచ్చు

చిన్న నేతిగిన్నెడు వేడినీటిలో కుంకుడుకాయ పై పెచ్చు 2గ్రా, ముక్కవేసి చెంచాకాడతో నురుగువచ్చేవరకు కలదిప్పి ఆ ముక్కను తీసివేయాలి. ఆ నీటిలో దూదిముంచి రెండుముక్కుల్లో మూడుమూడుచుక్కలు వేసుకుంటే క్షణకాలంలో పార్శ్వపు తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది. ఇలా రెండు మూడుసార్లు చేస్తే తిరిగిమరలా అరతలనొప్పి రానేరాదు.

## కాకిదొండచెట్టు

దీనిని సంస్కృతంలో మహాకాలా అని, కాకమర్ద అని, కాకబింబఅని, హిందీలో లాల్ఇంద్రాయన్ అని, తెలుగులో కాకిదొండ లేక అవగూదకాయలని అంటారు.



### చెవి, ముక్కువ్యాధులకు-కాకిదొండ

చిన్న వెలగపండంత ప్రమాణంలో ఎర్రగావుండే కాకిదొండపండును తీసుకొని లోపలిగుజ్జు 50గ్రా, కొబ్బరి నూనె 50గ్రా, కలిపినూరి నూనెమిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి రెండుపూటలా చెవుల్లో ముక్కుల్లో మూడునాలుగు చుక్కలు వేస్తుండాలి. దీనివల్ల చెవిలో కురుపులు, ముక్కులో పుండ్లు దుర్వాసన హరిస్తయ్.

### నెరిసిన తెల్లజుట్టుకు - కాకిదొండ

కాకిదొండపండ్లను దొరికినన్ని సేకరించి పగలగొట్టి వాటిలోపల నల్లగావుండే గుజ్జును ఒకకేజీ మోతాదుగా సేకరించాలి. దానిని మెత్తగా గుజ్జులాగానూరి నల్లనువ్వుల నూనె ఒకకేజీతో కలిపి కళాయిలోపోసి చిన్నమంటపైన నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి నిలవజేసుకోవాలి. దీనిని విడవకుండా నిద్రించేముందు రోజూ తలకు రుద్దుతుంటే క్రమంగా తెల్లవెంట్రుకలు నల్లగామారతయ్.

### దగ్గుదమ్ములకు - కాకిదొండ

కాకిదొండకాయల్లోని గుజ్జును ఎండబెట్టి దంచి పొడి చేసి రోజూ రెండుపూటలా తగినంత పొడిని నిప్పులపైనవేసి దుప్పటి కప్పుకొని ఆపొగను ముక్కుద్వారా నోటిద్వారా లోపలికి పీల్చుకోవాలి. ఇలా విడవకుండా చేస్తుంటే దగ్గుదమ్ము ఆయాసం తగ్గిపోతయ్.



ఒకరాత్రి గ్లాసునీటిలో బెండవేళ్ళపొడి 10గ్రా,
నానించి ఉదయం తాగుతుంటే దండదృఢత్వం

## గచ్చచెట్టు

దీనిని సంస్కృతంలో కుబేరాక్షి అని, హిందీలో కరం జువా అని, తెలుగులో గచ్చకాయచెట్టు అంటారు.



### గుండెవ్యాధులకు - గచ్చకాయ

పైన గట్టిటెంక వుండే గచ్చకాయలను పగలగొట్టి పై పెచ్చులను పారవేసి లోపలి పప్పును తీసుకోవాలి. ఈ పప్పు 50గ్రా, దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి 50గ్రా, కలిపి సీసాలోపోసి గాలితగలకుండా మూత గట్టిగా బిగించిపెట్టాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా పావుటీచెంచాపొడి మోతాదుగా చెంచా తేనెతోకలిపి సేవిస్తుంటే గుండె వ్యాధులు హరించి గుండెకు బలం కలుగుతుంది.

### విషాలకు విరుగుడు - గచ్చకాయ

పైన తెలిపినట్లు గచ్చకాయలను పగలగొట్టి పై పెచ్చుల్ని పారవేసి లోపలి పప్పును మెత్తగానూరి 45గ్రా, తీసుకోవాలి. అందులో దోరగా వేయించిన సొంఠిపొడి 15గ్రా, పిప్పళ్ళపొడి 15గ్రా, మిరియాలపొడి 15గ్రా, కలిపి నిలవజేసుకోవాలి.

పూటకు పావుటీచెంచాపొడి మోతాదుగా విషబలాన్ని రోగిబలాన్నిబట్టి రెండులేదా మూడుపూటలా ఆవునెయ్యి 20గ్రా, కలిపి తినిపిస్తుంటే తెలిసోతెలియకో మింగిన విషం నిర్వీర్యమై ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

### అండాశయాలనొప్పికి - గచ్చపప్పు

దేశవాళి నాటు కోడిగుడ్డులోని సొనలో గచ్చకాయల్లోని పప్పుపొడి మూడుచిటికెలుకలిపి గిలక్కొట్టి కొంచెం నేతితో అట్టులాగా తయారుచేసుకొని ఉదయం సాయంత్రం తింటుంటే స్త్రీల అండాశయాల వాపు తీపు, పురుషుల వృషణవాపు తగ్గిపోతయ్.

## కొబ్బరిచెట్టు

దీనిని సంస్కృతంలో నారికేళ, విశ్వామిత్రప్రియ అని హిందీలో నారియల్ అని అంటారు.

### పేగుల్లో పుండ్లకు - కొబ్బరిపీచు

కొబ్బరిపీచును విడివిడిగాతీసి ముక్కలుగా కత్తిరించి కళాయిపాత్రలోవేసి క్రిందమంటపెట్టి అట్లకాడతో తిప్పుతూ ఆ పీచంతా భస్మంచేసి జల్లించి నిలవజేసుకోవాలి.



ఈ భస్మాన్ని పూటకు పావుటీచెంచా మోతాదుగా ఒకకప్పు పలుచగా తియ్యగా వున్న తాజామజ్జిగతో కలిపి మూడుపూటలా విడవకుండా సేవిస్తుంటే ఆహారనాళంలో చిన్నప్రేవుల్లో, పెద్దప్రేవుల్లో, గుదస్థానంలో పుట్టిన పుండ్లు,క్రిములు, స్త్రీల గర్భాశయంలో పుట్టిన నెత్తుటిగడ్డలు, అతివేడి, మంటలు, చురుకులు తగ్గుతయ్.

### పులిత్రేన్పులకు - పచ్చికొబ్బరికాయ

పచ్చికొబ్బరిబోండం పై డొప్పను కడిగి మెత్తగా దంచి బట్టలోవేసి పిండితీసిన రసం నాలుగుచెంచాల మోతాదుగా రెండుపూటలా తాగుతుంటే పులిత్రేన్పులు అనబడే ఎసిడిటి, అతిత్రేన్పులనబడే గ్యాస్ తగ్గుతయ్.

### చర్మవ్యాధులకు - కొబ్బరిచిప్పలు

కొబ్బరితీసిన చిప్పలను చిన్నచిన్నముక్కలుచేసి ఇనుపకళాయిలోవేసి బూడిదలాగా కాల్చి జల్లించి ఆ మెత్తనిపొడిలో తగినంత కొబ్బరినూనె కలిపి గుజ్జులాగానూరి నిలవజేసుకోవాలి. గజ్జి, తామర, దురదలు, దద్దుర్లు, పగుళ్ళవంటి సమస్యలకుపైన లేపనంచేస్తుంటే అతిశీఘ్రంగా హరించిపోతయ్. ఇదే లేపనాన్ని మరికొంత కొబ్బరినూనెతో కలిపి తలకుపట్టిస్తే తలలోపుండ్లు, దురదలు,పేలు హరిస్తయ్.

ఇలాచి 2గ్రా, పల్లేరు 3గ్రా, పటికబెల్లం 5గ్రా,
ఆవుపాలతో తాగుతుంటే మూత్రంలోమంట బంద్

# అసాధ్యరోగాలు - ఆయుర్వేదయోగాలు - 2

## కామెర్లకు - ఏలాదిచూర్ణం

చిన్నఏలకులు, జిలకర, ఉసిరికముక్కలు, పటికబెల్లం, ఒక్కొక్కటి 100గ్రా, తీసుకొని దంచిజల్లించి మెత్తని చూర్ణం తయారుచేయాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని ఆవుపాలతో కలిపి ఒకరాత్రి నానబెట్టి ఉదయం పగలంతా ఎండబెట్టి మరలా మెత్తగా నూరి జల్లించి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని ఉదయం పరగడపున 10 గ్రా, మోతాదుగా సేవిస్తుంటే కామెర్లు నశించిపోతయ్.

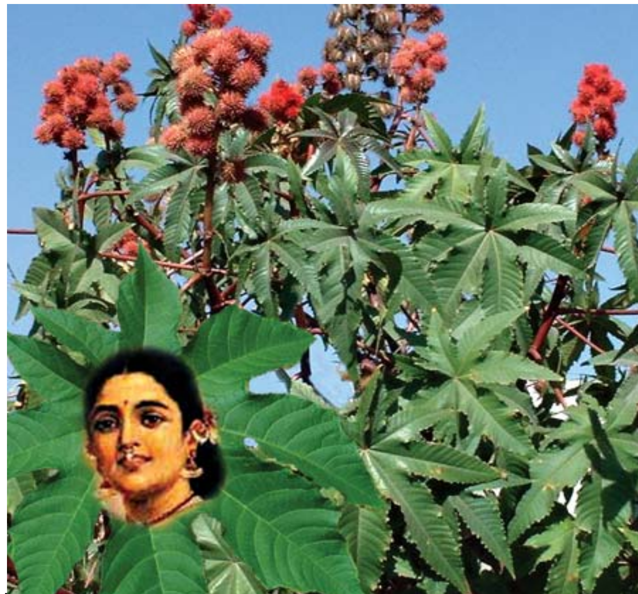
## ఆమవాతానికి - ఆముదం గోలీలు

ఆముదంగింజల్లోని పప్పు, సొంఠిపొడి, పటికబెల్లం ఒక్కొక్కటి 100గ్రా, చొప్పున తీసుకొని కలిపి గుజ్జులాగా దంచి కుంకుడుగింజలంత గోలీలుకట్టి ఆరబెట్టి నిలవజేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా రెండు గోలీలను గోరువెచ్చని మంచినీటితో సేవిస్తుంటే ఆమవాతం నశించిపోతుంది.

## అనేక వ్యాధులకు - ఏలాది గుటికలు

ఏలకులపొడి 5గ్రా, ఆకుపత్రిపొడి 5గ్రా, దాల్చినచెక్కపొడి 5గ్రా, దోరగావేయించి దంచిన పిప్పళ్ళపొడి 25గ్రా, పటికబెల్లం 50గ్రా, అతిమధురం 50గ్రా, గింజలుతీసి ఎండించి దంచిన ఎండుఖర్జూరంపొడి 50గ్రా, కిస్‌మిస్‌పొడి 50గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి వస్త్రఘాళితంపట్టి అందులో కొద్దికొద్దిగా తేనెవేసి నూరుతూ కుంకుడుగింజంత గోలీలుకట్టాలి.

రోజూ రెండుపూటలా పెద్దలకు రెండు గోలీలు పిల్లలకు ఒకగోలీ చొప్పున చప్పరించి మంచినీళ్ళు తాగుతుంటే అన్నిరకాల దగ్గులు, దమ్ము, ఆయాసం, పిల్లికూతలు, ఆస్తమా, జ్వరం, గొంతులో నస, జలుబు, మూర్ఛ, కళ్ళు తిరగడం, అతివేడి, అశుద్ధ రక్తం, వాపులు, తీపులు, అరుచి, వంటికి నీరుపట్టడం, ప్లీహరోగాలు, ఆఢ్యవాతం, గొంతు బొంగురు, నోటినుండి రక్తంపడటం, క్షయవంటి అనారోగ్య సమస్యలన్నీ హరించిపోతయ్.



## సయాటికానొప్పికి - ఆముదయోగం

రోజూ ఉదయం పరగడపున ఒకకప్పు దేశవాళి గోమూత్రంలో ఒకచెంచా వంటాముదం కలిపితాగాలి. ఈ విధంగా విడవకుండా 30 రోజులపాటు సేవిస్తే సయాటికా అనబడే గృధ్రసీవాతం హరించిపోతుంది.

## జారిన పేగుకు - ఆముదయోగం

ఒక పెద్దకప్పు పాలు పొయ్యిమీదపెట్టి అందులో బలచెట్టువేళ్ళు 50గ్రా, చితక్కొట్టివేసి మూడుసార్లు పొంగించి దించి వడపోయాలి.ఆ పాలు గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో వంటాముదం 10గ్రా, కలిపి తాగుతుంటే జారిన పేగు, వాపు తగ్గిపోయి పేగులు యధాస్థానానికి వస్తయ్.

## అండవృద్ధికి, ఆమవాతానికి - ఆముదం

రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు వంటాముదం 10గ్రా, కరక్కాయపొడి 10గ్రా, కలిపితినాలి. ఈవిధంగా 40రోజులపాటు ఆచరిస్తే ఆమవాతం అనబడే కీళ్ళవాతవ్యాధి, సయాటికా అనబడే గృధ్రసీవాతం, వృషణవాపు అనబడే అండవృద్ధి హరించిపోతయ్.



బలచెట్టుసమూలచూర్ణం 5గ్రా, కప్పు ఆవుపాలతో రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే ఇంద్రియపటుత్వం

## మూత్రపిండరాళ్ళకు - ఉలవకషాయం

పావులీటర్ నీటిలో ఉలవలు 30గ్రా, వేసి కప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోయాలి. అందులో సైంధవలవణం 3గ్రా, వెంపలివేళ్ళపొడి ఒకటిన్నర గ్రాము కలిపితాగాలి. ఇలా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు ముక్కలు ముక్కలై పడిపోతయ్. అంతేగాక మూత్రంలో చక్కెరపోవడం వంటి మూత్రరోగాలు కూడా తగ్గిపోతయ్.

## సమస్త శిరోరోగాలకు - కానుగనశ్యం

కానుగ విత్తనాలపొడి,మునగవిత్తనాలపొడి, ఆకుపత్రి చూర్ణం, ఆవాలపొడి, దాల్చినచెక్కపొడి సమంగా కలిపి వస్త్ర ఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈచూర్ణాన్ని చిటికెడు మోతాదుగా రెండుపూటలా ముక్కుద్వారా నస్యంలాగా లోనికి పీలుస్తుంటే తలలోని చెడు నీరంతా స్రవించిపోయి శిరస్సుకు సంబంధించిన సమస్యలన్నీ పరిష్కారమౌతయ్.

## నపుంసకులకు - కామదేవచూర్ణం

పల్లేరు 50గ్రా, దూలగొండిగింజలు 100గ్రా, నాగబల విత్తులు 50గ్రా,శతావరి 50గ్రా,విదారికంద 100గ్రా, దోసగింజలు 50గ్రా, అశ్వగంధ 150గ్రా, అడ్డసరం 10గ్రా, నేలతాడి 10గ్రా, తిప్పతీగ 10గ్రా, ఎర్రచందనం 10గ్రా, దాల్చిని 10గ్రా, చిన్నఏలకులు 10గ్రా, ఆకుపత్రి 10గ్రా, పిప్పళ్ళు 10గ్రా, ఉసిరికబెరడు 10గ్రా, లవంగాలు 10గ్రా, నాగకేసరాలు 10గ్రా, అతిబలవేళ్ళు ఒకకేజి, బూరుగుచెట్టువేళ్ళబెరడు ఒకకేజి, కుశదర్భవేళ్ళు 350గ్రా, కాశగడ్డివేళ్ళు 350గ్రా, పటికబెల్లం 35గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ విడివిడిగా చూర్ణాలుచేసి కలిపి వస్త్ర ఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా 10గ్రా, మోతాదుగా సేవించి అనుపానంగా ఒకకప్పు వేడిపాలలో కండచక్కెర కలిపి సేవించాలి. ఇలా సేవిస్తుంటే పురుషుల వీర్యంలో ఉన్న సమస్తదోషాలు హరించిపోతయ్.

శీఘ్రస్కలనం, మూత్రకృచ్ఛ్రం, మూత్రబంధం మొదలైన సమస్త మూత్రవికారాలు హరించిపోయి అపారమైన వీర్యవృద్ధి కలుగుతుంది. పురుషులకు శక్తివంతులుగా, బలవంతులుగా మార్చగల మహత్తరమైనది ఈ కామదేవచూర్ణం.



## స్త్రీల సోమరోగానికి - అరటిపండు

బాగా పండిముగ్గిన అరటిపండు 50గ్రా, ఉసిరికపొడి 5గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 5గ్రా, తేనె 10గ్రా, కలిపి రోజూ రెండుపూటలా తింటుంటే తెల్లగా పలుచగా చల్లగా స్రవిస్తూ చివరకు ప్రాణాలుతీసే సోమరోగం హరించిపోతుంది.

## అసాధ్య వాంతులకు - కానుగగింజలు

కానుగకాయల్ని పగలగొట్టి లోపలి విత్తనాలు తీసుకోవాలి. వాటిని నీటిలో ఉడకబెట్టితీసి ముక్కలుచేసి దగ్గర పెట్టుకోవాలి. రోజూ రెండులేదా మూడుపూటలా రెండుముక్కలు తింటుంటే అసాధ్యమైన ఏ ఔషధాలకూ లొంగని వాంతులసమస్య తీరిపోతుంది.

## దంతరోగాలకు - దంత్‌మంజన్

పుష్కరమూలం, మానుపసుపు, లొద్దుగచెక్క, తుంగగడ్డలు, మంజిష్ట, పాఠ, కటుకరోహిణి, మాల్కంగిణిగింజలు, కొమ్ముపసుపు ప్రతిది 50గ్రా, మోతాదుగా విడివిడిగా దంచి జల్లించి నిలవజేసుకోవాలి.

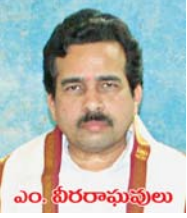
ఈ చూర్ణంతో రోజూ పళ్ళు తోముతుంటే చిగుళ్ళనుండి రక్తంకారడం, చిగుళ్ళవాపు, పళ్ళపోటువంటి దంత సమస్యలన్నీ సులువుగా హరించిపోతయ్.

## అపస్మారానికి - బూడిదగుమ్మడి

ఒకకప్పు బూడిదగుమ్మడికాయ రసంలో అతిమధురంపొడి 10గ్రా, కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే 3 రోజుల్లోనే తెలివితప్పడమనే అపస్మారవ్యాధి అదృశ్యమైపోతుంది.



ఉల్లిగడ్డరసం 20గ్రా, పంచదార 20గ్రా, తింటుంటే
ఉడుకుతగ్గి అమితవీర్యపుష్టి కలుగుతుంది




# ఆవువిలువ తెలిసినవారు - అవనిలోలేరు

## గర్భిణిస్త్రీ రక్తస్రావానికి - ఆవునెయ్యి

వందసార్లు నీళ్ళతో కడిగిన దేశవాళి ఆవునేతిని శరీర మంతా లేపనంచేస్తుంటే గర్భిణీస్త్రీకి అతివేడివల్ల కలిగిన రక్త స్రావం అప్పటికప్పుడే ఆగి గర్భస్రావప్రమాదం తప్పుతుంది.

## అతిదాహానికి-ఆవునెయ్యి, ఆవుపాలు



మాటిమాటికి దప్పిక పుడుతూ నోరు ఎండిపోయి పిడచగడుతుంటే వెంటనే ఒకకప్పు దేశవాళి ఆవుపాల లో ఆవునెయ్యి 2 చెంచాలు కలిపి కలబెట్టితాగాలి. ఈ విధంగా ప్రతిరోజు క్రమం తప్పకుండా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే అపరిమితమైన దాహం అణగారిపోతుంది.

## కాలిన బొబ్బలకు, మంటలకు - ఆవునెయ్యి

దేశవాళి ఆవునేతిని సేకరించి పేరబెట్టి ఆ పేరిన నెయ్యిని మంచినీటితో నూరుసార్లు కడిగి నిలవజేసుకోవాలి. ప్రమాదవశాత్తు శరీరం కాలి బొబ్బలెక్కి మంటలు పుడుతున్నప్పుడు ఈనేతిని పైనపూస్తుంటే అతిత్వరగా మంటలు బొబ్బలు గాయాలు హరించి సహజచర్మపురంగు కలుగుతుంది.

## మలబంధానికి - గోమూత్రం

మలబంధసమస్యతో ఇబ్బందిపడేవారు పైన తెలిపినట్లు ఉదయకాలపు గోమూత్రాన్ని సేకరించుకోవాలి. ఎన్నిసార్లు విరేచనంకావాలని కోరుకుంటారో అన్నిసార్లు ఆ గోమూత్రాన్ని నూలుబట్టలో వడపోసి 30నుండి 50గ్రా, మోతాదుగా ఉదయం పరగడపున తాగుతుంటే మలబంధం విడిపోయి వారు కోరుకున్నన్ని సార్లు సుఖవిరేచనమౌతుంది.

## తలనొప్పికి-ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి



ఎంతోకాలం నుండి భరించలేని తలనొప్పితో బాధపడుతున్నవారు దేశవాళి ఆవుపాలు ఒక చుక్క, దేశవాళి ఆవునెయ్యి ఒకచుక్క అరచేతిలో వేసుకొని వేలితో బాగా కలిపి కళ్ళల్లో పెసరబద్దంత మోతాదుగా పెడుతుంటే వెంటనే తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

## కంతులకు - ఆవునెయ్యి

ఆవునెయ్యి 100గ్రా, తీసుకొని ఇత్తడిపాత్రలో పోసి అందులో నీళ్ళుపోసి నేతిని కడిగి ఆ నీటిని పారబోయాలి. ఈవిధంగా వందసార్లు మంచినీటితో ఆవునెయ్యిని కడిగిన తరువాత అందులో పొంగించిన పటికపొడి 25గ్రా, కలిపి మలాంలాగా మెత్తగానూరి మట్టిపాత్రలో నిలవజేసుకోవాలి.

దీన్ని రోజూ రెండుపూటలా శరీరంపై పుట్టిన కంతుల పైన రుద్దుతుంటే ఆ లోపల గడ్డకట్టిన చెడురక్తం కరిగిపోయి కంతులు హరించిపోతయ్.

## ఆగని ఎక్కిళ్ళకు - ఆవునెయ్యి

వాత పిత్త కఫదోషాలలో ఏ దోషంవల్లనైనా ఏర్పడిన ఎక్కిళ్ళ సమస్యకు అరచేతిలో రెండుచెంచాల ఆవునెయ్యి వేసుకొని నాలుకతో కొద్దికొద్దిగా అద్దుకొని రోజూ రెండు మూడుసార్లు చప్పరించి తింటుంటే ఎక్కిళ్ళు ఆగిపోతయ్.

## ఉదరవ్యాధులకు మరోగోమూత్రయోగం

పైన తెలిపినట్లు గోమూత్రాన్ని సేకరించి 50గ్రా, మోతాదుగా తీసుకొని అందులో దోరగా వేయించిన ఆవాలపొడి 3 చిటికెలు, సైంధవలవణంపొడి 3 చిటికెలు కలిపి పరగడపున తాగుతుంటే ఉదరవ్యాధులన్నీ తగ్గిపోతయ్.



## సర్వవిషానికి - ఆవునెయ్యి

పాము కరిచినవారికి వెంటనే దేశవాళి ఆవునెయ్యి 200గ్రా, తాగించి ఒకపావుగంటాగిన తరువాత పావులీటర్ వేడినీళ్ళు తాగించాలి. దీనివల్ల వెంటనే వాంతులు విరేచనాలు మొదలై విషం హరించిపోతుంది. ఈ మోతాదుతో వాంతులు కాకపోతే కొంత సమయమాగి మరో మోతాదుగా పైన తెలిపినట్లు నెయ్యి తాగించి తరువాత పావుగంటాగి వేడినీళ్ళు కూడా తాగించాలి.

## కఫరోగాలకు - గోమూత్రం

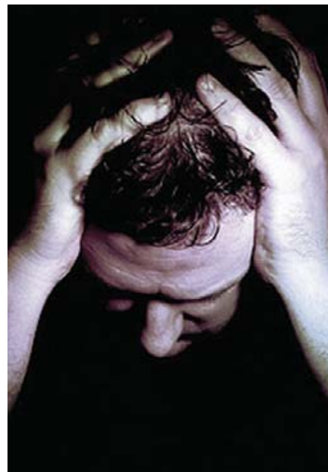
ఏరోజుకారోజు దేశవాళి ఆవునుండి ప్రథమమూత్రం పట్టుకొని ఏడుసార్లు బట్టలో వడకట్టి పావుకప్పు మోతాదుగా ఉదయం, సాయంత్రం తాగి ఒకగంటవరకు మరేఇతర పదార్థాలు సేవించకుండావుంటే కఫప్రకోపం దానివల్ల పుట్టిన కఫవ్యాధులు క్రమంగా హరిస్తయ్.

## ఉదరవ్యాధులకు - గోమూత్రం

కడుపునొప్పి, కడుపుబ్బరం, కడుపులోమంట, కడుపు తిప్పడం, అగ్నిమాంద్యం, అజీర్ణం, కడుపులో పసరు పుట్టడంవంటి అన్నిరకాల ఉదరవ్యాధులకు గోమూత్రాన్ని మించిన మహౌషధం మరొకటిలేదు.

పైన తెలిపినట్లు సేకరించిన దేశవాళిగోమూత్రం పావుకప్పు మోతాదుగా తీసుకొని అందులో పటికబెల్లంపొడి అరచెంచా, ఉప్పుపొడి పావుచెంచా కలిపి తాగుతుంటే ఉదర సంబంధ సమస్యలన్నీ హరించిపోతయ్.

## పిచ్చికి, అపస్మారానికి - పంచగవ్యం



ఆవుపెరుగు పావుకేజి, ఆవునెయ్యి పావుకేజి, ఆవుపాలు పావుకేజి, తాజా ఆవుపేడరసం పావుకేజి, వడపోసిన తాజాఆవుమూత్రం పావుకేజి తీసుకొని అన్నింటినీ ఒకపాత్రలోపోసి మొత్తం పదార్థాలు బాగా కలిసిపోయేటట్లు గరిటతో కలిపి చిన్నమంటపైన నిదానంగా ఆవునెయ్యి మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ నేతిని పూటకు 10గ్రా, మోతాదుగా మూడుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు సేవిస్తుంటే పిచ్చి, మూర్ఛ, అపస్మారం, మానసిక ఆందోళన, నాలుగురోజులకొకసారి వచ్చే చాతుర్థికజ్వరాలు తగ్గుతయ్.

## పిల్లల కడుపుబ్బరానికి - గోమూత్రం

వడపోసిన దేశవాళి గోమూత్రం ఒకటీచెంచా మోతాదుగా తీసుకొని అందులో పసుపు రెండువేళ్ళకు వచ్చినంత అనగా చిటికెడు మోతాదుగావేసి పిల్లలతో తాగించాలి.

ఇలా రెండుపూటలా తాగిస్తుంటే పిల్లల కడుపుబ్బరం, కడుపులో క్రిములు, కడుపునొప్పి తగ్గుతయ్.





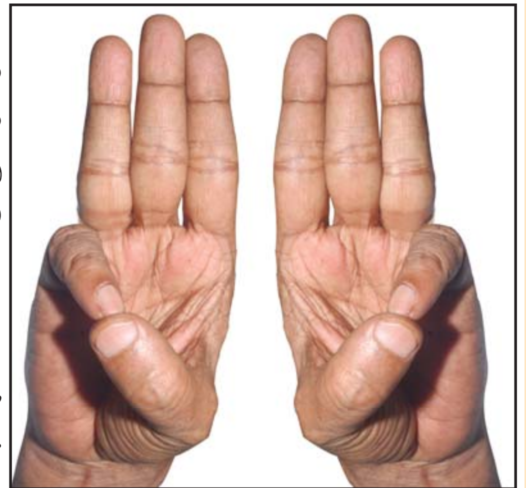
బలురక్కసి లేతాకులపొడి 3గ్రా, నీటితో 3రోజులు సేవిస్తే నపుంసకత్వం బంద్




## జ్వరాల సమస్యకు - భూమాతయోగం

శ్రీ ఎన్. సీతారామరావు, శ్రీకాకుళం : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 70 సం.లు, మా ప్రాంతంలో వర్షాకాలం వచ్చీరాగానే ఊర్లో అందరికీ అనేకరకాల వింతవింత జ్వరాలు సోకుతుంటయ్. ఎన్నిరకాల మందులు ఎంతమంది డాక్టర్లవద్ద వాడినాకూడా జ్వరాలు మమ్ముల్ని వదలడంలేదు. వీటినుండి శాశ్వత విముక్తి కలగడానికి దయతో మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! మీ గ్రామం ప్రజలపట్ల మీకున్న అభిమానానికి అభినందన తెలియజేస్తున్నాం. సమస్య ఎక్కడవుంటే పరిష్కారం కూడా అక్కడే వుంటుందని తెలుసుకోండి. ఈ ఋతువులో మీప్రాంతంలో దొరికే నేలఉసిరి, నేలవేము, తిప్పతీగ, సుగంధపాలవేళ్ళు, సొంఠి, కృష్ణతులసి, మిరియాలు ఒక్కొక్కటి విడివిడిగా ఆరబెట్టిదంచి పొడిచేసి నిలవజేసుకోండి.



ఈ చూర్ణాన్ని 5గ్రా, మోతాదుగా రెండుపూటలా ఒకకప్పు గోరువెచ్చని నీటితోకలిపి సేవిస్తూ ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా వరుణముద్రను ధరిస్తుంటే అసలు జ్వరాలేరాకుండా వుంటయ్. ఒకవేళ జ్వరం వచ్చినవాళ్ళకు వాడితే అతిత్వరగా తగ్గిపోతుంది. ఈ ఋతువులో మీఊరంతా మంచి నీటిని కాచి చల్లార్చి వాడుకోవడం అలవాటుచేసుకోండి. శుభం.

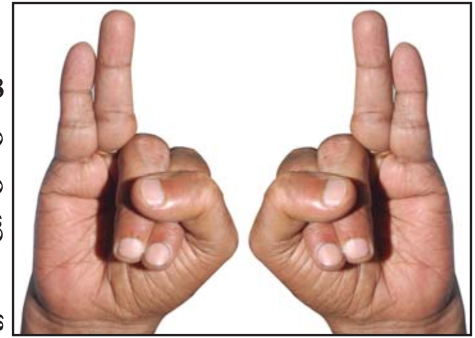
## ముఖంపై మచ్చలకు - వట (మర్రి)వృక్షయోగం

కుమారి జి. లత, మెదక్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 18 సం.లు, నాకు ముఖంపైన మచ్చలుపుట్టి ఎన్ని క్రీములువాడినా పోవడంలేదు. దయతో మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! మర్రిఊడలలేతకొనలు, ఎర్రకందిపప్పు, కొద్దిగా పచ్చకర్పూరం కలిపినూరి ముఖానికి పట్టించి గంటాగి కడుగుతూ మూడుపూటలా పూటకు 15నిమిషాల చొప్పున పై చిత్రంలో చూపినవిధంగా వరుణముద్ర ధరిస్తుంటే క్రమంగా రక్తశుద్ధి జరిగి మచ్చలు హరించిపోతయ్. శుభం.



## కీళ్ళనొప్పులకు - నిమ్మకాయహల్వా



శ్రీమతి పి. శేషారత్నం, విజయవాడ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 58 సం.లు, నాకు చాలాకాలంనుండి కీళ్ళనొప్పులు మొదలైనయ్. వీటికి మందు లువాడుతుంటే తలతిరగడం, ఎప్పుడూ వాంతివచ్చినట్లుగా ఉండడం జరుగు తుంది. అన్నం సహించడంలేదు. విసుగుపుట్టి ఆ మందులువాడటం మానివే సాను. దయతో మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! ఏదైనా అనుభవిస్తేనేగాని ఏదిమంచో ఏదిచెడో ఏదిఅవసరమో ఏది అనవసరమో అర్థంకాదు. మీ ఇంట్లోనే మంచి మందు చెబుతాను. మీరే స్వయంగా చేసుకొని మిమ్మల్ని మీరే బాగుచేసుకోండి. నిమ్మపండురసం 200గ్రా, కళాయి పాత్రలోపోసి అందులో పటికబెల్లంపొడి 300గ్రా, మంచినీళ్ళు 300గ్రా, కలిపి చిన్నమంటపైన లేతపాకంవచ్చేవరకు మరి గించండి. లేతపాకంరాగానే మంటబాగా తగ్గించి అందులో మిరియాలపొడి 5గ్రా, లవంగపట్టపొడి 10గ్రా, వేసి బాగా కలిపి దించండి. ఈ హల్వాను క్రమం తప్పకుండా 2పూటలా 10గ్రా, మోతాదుగా ఆహారానికి అరగంటముందు తింటూ మూడుపూటలా పూటకు 15 ని॥ల చొప్పున వాతనాశక ముద్ర వేస్తుంటే అరుచి, వాంతులు, కీళ్ళనొప్పులు తగ్గిపోయి అన్నహితవుకలిగి శరీరానికి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది. శుభం.

## ప్రేవుల్లో ఆసనాల్లో పుండ్ల సమస్యకు - శివశక్తిభస్మం

శ్రీ వి. రఘురామయ్య, గుడివాడ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 58 సం.లు, నాకు ప్రేవుల్లోను ఆసనంలోను గడ్డలు, పుండ్లు వచ్చినయ్. అవి ముదిరితే క్యాన్సర్ వస్తుందని శస్త్రచికిత్స చేయాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. నాకు ఆర్థికశక్తిలేదు. అంతేగాక ఆయుర్వేదంద్వారా ఈ సమస్యనుండి బయటపడతాననే పూర్తి విశ్వాసం నాకుంది. కాబట్టి దయతో మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! ఏమీ దిగులుపడవద్దు, భయపడవద్దు. విశ్వాసంతో విజయాన్ని పొందండి. 1) దేశవాళి గోమూత్రం ఏడుసార్లు నూలుబట్టలో వడపోసి ఉదయం మధ్యాహ్నం పావుటీకప్పు మోతాదుగా సమంగా మంచినీరు కలిపి, తేనె అరచెంచా కలిపి కొద్దికొద్దిగా నిదానంగా తాగండి. 2) సాయంత్రంపూట కలబందగుజ్జు 30గ్రా, అరకప్పు చల్ల బరచిన పాలు, అరకప్పు మంచినీటితో కలిపి బాగాగిలకొట్టి రసంలాగాచేసి పటికబెల్లంపొడి తగినంత కలిపితాగండి. 3) రాత్రి నిద్రించేముందు గానుగలో పట్టించుకున్న ప్రశస్తమైన కొబ్బరినూనె రెండునుండి నాలుగు టీచెంచాల మోతాదుగా సేవించండి. 4) కొబ్బరిపీచుముక్కలుచేసి కాల్చి జల్లించిన బూడిదను శివశక్తిభస్మం అంటారు. ఈ భస్మం పావుచెంచా మోతాదుగా కప్పు మజ్జిగలో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూ సులభంగా జీర్ణమయ్యేవిధంగా గుజ్జులాగా గంజిలాగా ఉప్మాలాగా ఆహారాన్ని సేవిస్తుంటే మీ ప్రేవుల్లో పుట్టిన గడ్డలు, ఆసనంలో పుట్టినపుండ్లు అతిత్వరగా హరించిపోతయ్. 5) ఈ సమస్యకు పైన తెలిపిన వరుణముద్రను పూటకు 15 ని॥ల చొప్పున మూడుపూటలా ఆహారానికిముందు అభ్యాసంచేయండి. శుభం.

## గొంతునొప్పి - సమస్య

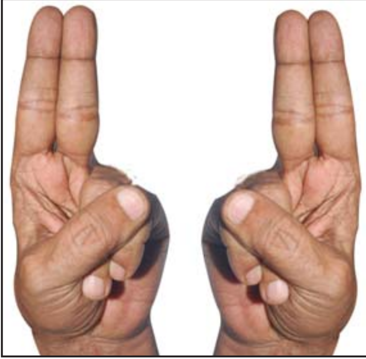


శ్రీమతి కె. మైథిలి, ఆదిలాబాద్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 24 సం.లు, నాకు తరచుగా గొంతులో వాపునొప్పివచ్చి ఆహారం మింగలేకపోతున్నాను. ఇంగ్లీష్‌మందులు అప్పటికప్పుడు తప్ప శాశ్వతంగా పనిచేయడంలేదు. దయతో మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ! 1) ఫ్రిజుల్లోని చల్లనినీళ్ళు, చల్లనిపదార్థాలు వాడటం మానివేయ్. 2) నీళ్ళు గోరువెచ్చగా తాగడం మొదలుపెట్టు. 3) అతిమధురం 10గ్రా, తేనె 10గ్రా, గుజ్జులాగా కలిపి కొద్దికొద్దిగా నాలుకతో అద్దుకొని చప్పరించి రెండుపూటలా తింటుంటే గొంతువాపు, నొప్పి తగ్గిపోతయ్. శుభం.



## అధికబరువు సమస్యకు - ఆశ్వయుజమాస వాననీటియోగం

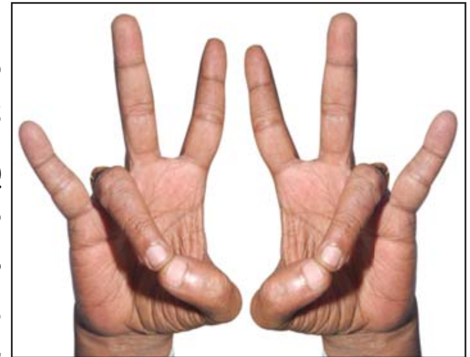


శ్రీమతి వై. హేమ, శ్రీకాకుళం : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 40 సం॥ లు, ప్రస్తుతం నేను 90 కేజీల బరువుకు పెరిగాను. ఎన్నిమందులు వాడుతున్నా ఒకగ్రాము కూడా బరువు తగ్గడంలేదు. దయతో మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! 1) వచ్చే ఆశ్వయుజమాసంలో దసరాపండుగ శరదృతువులో రాబోతుంది. దసరానుండి రెండునెలల్లోపుగాపడే వాననీటిని నేలపై పడకుండా వెడల్పాటి పాత్రల్లో పట్టుకొని, క్రింద పంపు బిగించిన పెద్ద స్టీల్‌డ్రమ్ములోపోసి నిలవజేసుకోవాలి. రోజూ ఉదయం పరగడపున ఆ నీటిని ఒకగ్లాసు మోతాదుగా పట్టుకొని అందులో ఇంట్లో కొట్టుకున్న పసుపు పావుటీచెంచా, ఉసిరికాయపొడి అరటీచెంచా కలిపితాగాలి. ఒకగంటవరకు మరే ఇతరపదార్థాలు తాగకుండా తినకుండా జాగ్రత్తపడాలి. 2) సాయంత్రంపూట మూడుసార్లు మంచినీటిలో ముంచి విదిలించిన కలబందగుజ్జు 30గ్రా, పసుపు పావుటీచెంచా, తిప్పతీగపొడి పావుటీచెంచా, కరక్కాయపొడి పావుటీచెంచా, జిలకరపొడి పావుటీచెంచా, గోరువెచ్చని నీళ్ళు అరకప్పు, తేనె ఒకచెంచా కలిపి రసంలాగా గిలకొట్టితాగాలి. 3) సుఖాసనంలో రెండుచేతులను రెండుమోకాళ్ళపైన చాచిపెట్టి కూర్చొని చేతుల్లోని చిటికెనవేలును ఉంగరంవేలును క్రిందికివంచి అరచేతికానించి ఆరెండువేళ్ళపైన బొటనవేలినిపెట్టి నొక్కివుంచి మిగిలిన రెండువేళ్ళను పైకి నిటారుగా నిలిపివుంచే స్థాల్యహరముద్ర ధరించి నిండా గాలిపీల్చుకొని ఆ గాలి అయిపోయేంతవరకు 'రం' అనే బీజాక్షరాన్ని ఉచ్చరించాలి. ఇలా మూడుపూటలా పూటకు 10 నుండి 15 ని॥లసేపు పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు చేస్తుంటే అతికొవ్వు అతివేగంగా తగ్గిపోతుంది. శుభం.

## తెల్లవెంట్రుకల సమస్యకు - గాయపాకుతైలం

శ్రీ జి. వినోద్, అనంతపురం : ఆచార్యా! నా వయస్సు 16 సం॥లు, నాకు అప్పుడే వెంట్రుకలు తెల్లగా నెరసిపోయి నయ్. తలకు రంగువేసుకుంటుంటే తలలో దురద, పుండ్లు వస్తున్నయ్. వాటితో పనిలేకుండా ఆయుర్మాతదయతో వెంట్రుకలు నల్లబడటానికి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.



**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! 1) గాయపాకురసం పావులీటర్, గుంటగలగరాకురసం పావులీటర్, నల్లనువ్వులనూనె పావులీటర్ కలిపి చిన్నమంటపైన నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి రోజూ రాత్రిపూట తగినంత తైలాన్ని వెంట్రుకలకుదుళ్ళ లోకింకేవిధంగా మర్దనచేసుకోవాలి 2) కూరలతాలింపుకు నువ్వులనూనె మాత్రమే వాడాలి 3) నువ్వులు, బెల్లం కలిపిచేసిన లడ్డు ఉదయం పూట కొబ్బరి,బెల్లం కలిపిచేసిన లడ్లు సాయంత్రంపూట తింటుండు 4) ప్రక్క చిత్రంలో చూపినవిధంగా పృధ్వీముద్రను మూడుపూటలా పూటకు 15 ని॥ల చొప్పున ఆహారానికి ముందు అభ్యాసంచేస్తుంటే క్రమంగా తెల్లవెంట్రుకలు నల్లబడతయ్. శుభం.

## గొంతులో కఫం అడ్డుపడే సమస్యకు - తులసియోగం

శ్రీ పి. రాధాకృష్ణ, నిజామాబాద్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 32 సం.లు, నాది పుట్టుకతోనే కఫశరీరం. ఎప్పుడూ కఫం అధికంగానే వుంటుంది. కానీ ఈ మధ్యలో గొంతులో కఫం ఎక్కువగాచేరి వుండలు కట్టినట్లుగా ఊపిరాడనీయడంలేదు. ఆయుర్మాత ప్రసాదంగా దయతో మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.





**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! 1) కృష్ణతులసిఆకులను దంచితీసిన రసం 2 టీచెంచాలు, తేనె 2 టీచెంచాలు, అల్లంరసం 4 టీచెంచాలు, గోరువెచ్చని నీళ్ళు అరకప్పు కలిపి తులసిపానీయాన్ని తయారుచేసుకొని ఉదయం, సాయంత్రం కొద్ది కొద్దిగా నిదానంగా తాగుతుంటే గడ్డకట్టిన కఫం కరిగిపోయి శ్వాస క్రమబద్ధమౌతుంది. 2) ఆవనూనె 100గ్రా, తీసుకొని వేడిచేసి అందులో ముద్దకర్పూరం 20గ్రా, కలిపి కలబెట్టి ఆ తైలాన్ని ముఖానికి గొంతుకు మెడకు వీపుకు ఛాతీకి, ఇలా మొత్తం శరీరానికి రుద్ది ఒకగంటాగి గోరువెచ్చని నీటితో స్నానంచేస్తూ పైనచిత్రంలో చూపినవిధంగా లింగముద్రను పూటకు 15 ని॥ల చొప్పున మూడుపూటలా ఆహారానికిముందు సాధనచేస్తుంటే నీ సమస్య పూర్తిగా పరిష్కారమౌతుంది. శుభం.

## మూర్ఛసమస్యకు - వాగ్దేవిభస్మం

శ్రీమతి ఎల్. రమణమ్మ, నెల్లూరు : ఆచార్యా ! మా మనుమని వయస్సు 8 సం.లు, గతయేడాదినుండి వాడికి మూర్ఛసమస్య మొదలైంది. ప్రస్తుతం ఇంగ్లీష్‌మందులు వాడుతున్నా కూడా మధ్యమధ్యలో ఫిట్స్ వస్తూనేవున్నయ్. ఆ చల్లనితల్లి ఆయుర్మాత ఆశీస్సులతో నా మనుమడి ఆరోగ్యానికి మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! 1) ముందుగా మీ మనుమనికి ఫ్రిజుల్లోవుంచిన చల్లనిపదార్థాలు, చాక్లెట్లు, ఐస్‌క్రీమ్‌లు, శీతలపానీయాలు, మాంసాహారాలు, గుడ్లు, చేపలు, పెరుగు, పాలు, మజ్జిగ, కొత్తబియ్యం మాన్పించండి. 2) రాత్రిపూట దొడ్డుగోధుమరవ్వ వండిపెట్టండి. 3) కప్పు పాలలో పసుపు పావుటీచెంచావేసి చిన్నమంటమీద మూడు పొంగులు పొంగించి వడపోసి పటికబెల్లంపొడి తగినంత కలిపి తాగించండి. 4) రోజూ సాయంత్రంపూట గోరువెచ్చని తెల్లనువ్వులనూనె శరీరమంతా మర్దనచేసి ఒకగంటాగి గోరువెచ్చని నీటితో స్నానంచేయించండి. 5) వసకొమ్ములు 100గ్రా, తెచ్చి మెత్తగా నలగొట్టి సన్నముక్కలుగాచేసి ఇనుపకళాయిపాత్రలోవేసి కింద చిన్నమంటపెట్టి అట్లకాడతో తిప్పుతూ కాల్చి బూడిదచేసి జల్లించి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ వాగ్దేవీభస్మాన్ని పూటకు మూడుచిటికెల మోతాదుగా తేనె పావుచెంచా కలిపి రెండుపూటలా నాకిస్తుంటే క్రమంగా మూర్ఛ హరిస్తుంది. శుభం.



## కొవ్వు కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలకు - కుమారస్వామిచూర్ణం

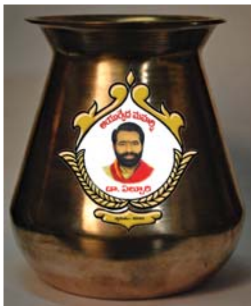
శ్రీ వి. మంగపతిరావు, గుంటూర్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 55 సం.లు, నా బరువు 85కేజీలు. వంట్లో కొలెస్ట్రాల్ అనబడే చెడుకొవ్వు అధికంగా చేరిందని వైద్యులు భయపెడుతున్నారు. కొవ్వు తగ్గడానికి పొట్టకోయించుకోవడం ఇష్టంలేదు. ఆయుర్మాతదయతో సహజంగా కొవ్వుతగ్గే మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! ఈ సమస్యకు శస్త్రచికిత్సలతో పనిలేదు. పట్టుదల, స్వదేశీవిజ్ఞానంపట్ల విశ్వాసముంటే అన్నిసమస్యలకు పరిష్కారమార్గాలు మన ఆహారపదార్థాల్లోనేవున్నయ్. కరక్కాయపొడి, తానికాయపొడి, ఉసిరికాయపొడి, దోరగావేయించిన సొంఠిపొడి, అలాగేచేసిన పిప్పళ్ళపొడి, వేయించిన మిరియాలపొడి, సైంధవలవణం ప్రతిది 50గ్రా, ప్రమాణంగా తీసుకొని విడివిడిగాదంచి కలిపి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందుగా 3నుండి 5గ్రా, మోతాదుగా తేనె 10గ్రా, కలిపి సేవిస్తుంటే అధికకొవ్వుతోపాటు కొలెస్ట్రాల్‌కూడా తగ్గిపోయి రక్తప్రసరణ క్రమబద్ధమై ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది. శుభం.



# కోరుకున్న కొత్తఆరోగ్యాన్ని పొందడానికి రోజూ ఏ పదార్థాలను అందరూ వాడుకోవాలి?

ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఈనాడు మనం నివసిస్తున్న విషకాలుష్య వాతావరణంలో, భయంకరమైన వ్యాధులకు గురి కాకుండా, బ్రతికినన్ని రోజులు అందంగా ఆనందంగా ఆరోగ్యంగా సంతృప్తితో జీవించాలంటే, ప్రతిరోజు ఇంటిల్లపాది ఏ యే ఆహారపదార్థాలను కచ్చితంగా వాడుకోవాలో మీకు తెలియజేస్తున్నాం. చెప్పబోయే ఆహారపదార్థాలే అఖండమైన వ్యాధినిరోధకశక్తిని నిరంతరంగా అందిస్తూ మీ కుటుంబాలను ఆరోగ్య బృందావనాలుగా తీర్చిదిద్దగలవు.



**1) రాగిచెంబునీరు - ఆరోగ్య సెలయేరు :** రాత్రి నిద్రించే ముందు రాగిచెంబులో ఒకపెద్దగ్లాసు నీళ్ళుపోసి అందులో మూడుచిటికెలు తులసిపొడి లేదా మూడు తులసిదళాలు, మూడు ఎండుఉసిరిక ముక్కలువేసి రాగిమూతపెట్టి మంచం పక్కన చెక్కపీటమీదపెట్టి వుంచుకోవాలి. తెల్లవారు జామున 4నుండి 5 గంటలమధ్య ఆ నీటిని తాగాలి.

**ఉపయోగాలు :** రాగిలోహం, నీరు, తులసి, ఉసిరికల సమ్మేళనంతో పుట్టే విద్యుదయస్కాంతశక్తి శరీరంలోని రక్తం లోచేరి రక్తశుద్ధిని రక్తవృద్ధిని కలిగిస్తుంది.

**2) నువ్వులనూనె నూరువసంతాలదోనె**

కాలకృత్యాలు తీర్చుకున్నాక స్వచ్ఛమైన తెల్ల నువ్వులనూనె 100 మి.లీ. గోరువెచ్చగా వేడిచేసి చెవుల్లో ముక్కుల్లో రెండురెండు చుక్కలు వేసుకోవాలి. ఒక టేబుల్‌స్పూన్ మోతాదుగా నోట్లో పోసుకొని 5 నుండి 10 ని.లు పుక్కిలించి ఊసివేయాలి. మిగిలిన తైలాన్ని శరీరమంతా చర్మం లోకి ఇంకేటట్లు మర్దనచేసి ఒకగంటాగి స్నానంచేయాలి.

**ఉపయోగాలు :** నువ్వులనూనె మర్దనవల్ల లావుగావున్న వారు సన్నగా, సన్నగావున్నవారు తగినంత లావుగా మారడమే కాక చర్మం నున్నగా నిగనిగలాడుతూ కాంతివంతమౌతుంది.

**3) నయనసౌందర్యజలం :** కరకబెరడుముక్కలు 5, తానికాయబెరడుముక్కలు 5, ఉసిరికాయ బెరడుముక్కలు 5, పావులీటర్ వేడినీటిలో రాత్రివేసి మూతపెట్టి ఉదయం వడపోసి ఆ జలంతో మూసిన కళ్ళపైన మృదువుగా కడగాలి.



**ఉపయోగాలు :** రోజు విడవకుండా కళ్ళు కడుగుతుంటే క్రమంగా కంటిమసకలు తగ్గిపోయి కళ్ళద్దాల అవసరంలేకుండానే చూడగల దృష్టిశక్తి, నయన సౌందర్యం ప్రాప్తిస్తయ్.




**4) దంతరక్షణి :** ఈ చూర్ణాన్ని కుటుంబ సభ్యులంతా చేతి చూపుడువేలుతోగాని, బ్రష్‌తోగాని దంతధావనచేసి పావుగంటాగి నోరు శుభ్రంచేసుకోవాలి.

**ఉపయోగాలు :** దీనివల్ల దంతవ్యాధులు హరించి దంతదృఢత్వం కలుగుతుంది.

**5) గో అర్కం :**




ఈ గోఅమృతాన్ని రోజూ పరగడుపున 2 నుండి 4 టీ చెంచాల మోతాదుగా, ఒకటీచెంచా తేనెను కూడా అరకప్పు మంచినీటిలో కలిపి సేవించాలి.

**ఉపయోగాలు :** దీనివల్ల కాలేయరక్షణ జరిగి క్యాన్సర్, మధుమేహం, రక్తపోటు, గుండెపోటు, సొరియాసిస్, లివర్‌సిరోసిస్‌వంటి వ్యాధులు సోకకుండా రక్షణ కలుగుతుంది.

**6) చర్మసౌందర్యసంజీవని :** నూనె రుద్దిన తరువాత గంటాగి ఈచూర్ణాన్ని నీటితో మెత్తగాపిసికి శరీరమంతా రుద్ది ఆరినతరువాత గోరువెచ్చనినీటితో స్నానంచేయాలి.



ఉపయోగాలు : చర్మంపై ముడతలు, మచ్చలులేకుండా చర్మసౌందర్యం సిద్ధిస్తుంది.




**7) తులసి టీ :** గ్లాసునీటిలో 10 గ్రా, టీపొడికలిపి మరిగించి తగినమోతాదుగా పాలు, చక్కెర (మధుమేహబాధితులు తాటికలకండపొడి) కలిపి రెండు పూటలా ఒకకప్పు మోతాదుగా తాగాలి.

ఉపయోగాలు : కఫరోగాలు హరించి మనశ్శాంతి, మనోవికాసం, మహానందం కలుగుతయ్.




**8) వంటాముదం :** నిత్యం కూరలు వండేటప్పుడు ప్రస్తుతం తాలింపులోకి వాడుతున్న ఇతర నూనెలను విడిచిపెట్టి, పావుచెంచా వంటాముదంతో తిరగమాత వేయాలి.

ఉపయోగాలు : ప్రేవుల్లోని మలపదార్థాలు విసర్జింపబడి దివ్యదేహసౌభాగ్యం కలుగుతుంది.




**9) ప్రాణదాత - తులసిచూర్ణం :** ఈ చూర్ణాన్ని ప్రతిరోజూ అన్నం, కూరలు, పప్పుచారు, రసం వండేటప్పుడు వాటిలో రెండు మూడు చిటికెల మోతాదుగా వేయాలి.

ఉపయోగాలు : తినేపదార్థాల్లోని పురుగుమందులవిషం హరించి ప్రాణశక్తి పెరుగుతుంది.




**10) త్రిఫలకల్పం :** రాత్రి నిద్రించే ముందు కఫసమస్యకు తేనెతో, ఉష్ణసమస్యకు మజ్జిగతో, వాతసమస్యకు గోరువెచ్చని నీటితో 5 గ్రా, నుండి 10గ్రా, వరకు ఈ చూర్ణాన్ని సేవించాలి.

ఉపయోగాలు : వాతపిత్తకఫదోషాలు సమానమై సర్వ వ్యాధులనెదిరించగల జీవశక్తిపుడుతుంది.




**11) సౌందర్యకేశిని - భృంగరాజతైలం :** వారానికి రెండుసార్లు నిద్రించేముందు తగినంత తైలాన్ని గోరువెచ్చగాచేసి సున్నితంగా చేతివేళ్ళ కొనలతో వెంట్రుకల కుదుళ్ళలో కింకేవిధంగా మర్దనచేసి ఉదయం కిందతెలియజేసే కేశసౌందర్యస్నానచూర్ణంతో తలస్నానంచేయాలి.

**12) కేశసౌందర్యస్నానచూర్ణం :** ఈచూర్ణాన్ని పురుషులకు 4 టీచెంచాలు, స్త్రీలకు 8 టీచెంచాల మోతాదుగా పావులీటర్ వేడినీటిలోవేసి అందులో ఒకనిమ్మపండురసం కలిపి 3గం, నిలువుంచి కలబెట్టి తలకురుద్ది స్నానంచేయాలి.




**13) కేశామృతం :** ఈ చూర్ణాన్ని ఒకటీచెంచా మోతాదుగా పెద్దలు సగం టీచెంచా మోతాదుగా పిల్లలు రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు తింటుండాలి.

ఉపయోగాలు : చుండ్రుపోయి వెంట్రుకల కుదుళ్ళు గట్టిపడి కేశసౌందర్యం సిద్ధిస్తుంది.

**14) ముఖకాంతిలేపనం :** ఈ చూర్ణాన్ని తగినంత మోతాదుగా పాలతో లేదా మీగడతో లేదా మంచినీటితో మెత్తగానూరి ముఖానికి పట్టించి ఆరటం మొదలుకాగానే కడిగివేయాలి.




**15) కుంకుమాదితైలం :** ఈ తైలాన్ని నిద్రించేముందు ముఖానికి, గొంతుకు, ఇంకా అవసరమైన ఆయాభాగాలకు మర్దనచేసి, ఉదయం గోరువెచ్చని నీటితో స్నానంచేయాలి.

ఉపయోగాలు : ముఖంపైన మంగు, మచ్చలు, ఒంటి నలుపు హరించి దేహకాంతి సిద్ధిస్తుంది.





# భారతవిజ్ఞానం గురించి - విదేశీశాస్త్రవేత్తలు ఏమంటున్నారు?



## అమెరికా వేదాంతి టి.ఎస్. ఇలియట్ - ఏమన్నారు?

'భారతీయ దార్శనికులు ప్రవచించిన ఆధ్యాత్మికమర్మాలు ఐరోపాదేశంలోని గొప్ప వేదాంతులనుసైతం చిన్నబడిపిల్లల్లాగా కనబడేటట్లు చేస్తాయి'

'నేను భారతీయ సంస్కృతభాషను రెండేళ్ళు అధ్యయనంచేసి, పతంజలి యోగశాస్త్రాన్ని ఒకయేడాది అభ్యసించిన తరువాత ఒక అద్భుత అలౌకిక ఆధ్యాత్మికచైతన్యస్థితికి చేరగలిగాను'

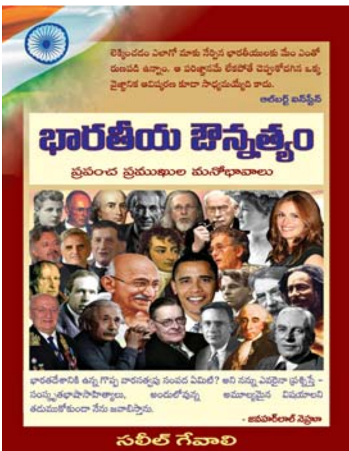
అమెరికాలో 20వ శతాబ్దపు ప్రసిద్ధకవిగా సుప్రసిద్ధవేదాంతిగా మేటివిమర్శకుడిగా విశ్వవిఖ్యాతిగాంచి 1948లో నోబెల్‌బహుమతి పొందిన టి.ఎస్. ఇలియట్ మన ప్రాచీనభారతీయ విజ్ఞానఔన్నత్యాన్ని గురించి ఉప్పొంగిన హృదయంతో పైన తెలిపిన విధంగా తనరచనల్లో పేర్కొన్నారు.

ప్రాచీనభారతదేశంలో నాటి భారతీయ దార్శనికులైన పతంజలి, కాత్యాయని, పాణినివంటి యోగిపుంగవులు సంస్కృతభాషకు కౌముది అనబడే వ్యాకరణగ్రంధాన్ని రచించి ఉండకపోతే, ఆ సంస్కృతభాషలో వేదవేదాంగాల సారాంశంగా షడ్‌దర్శనాలను లిఖించి ప్రపంచానికి అందించివుండకపోతే మానవదేహ అంతర్నిహితమైన యోగశక్తి ఏ ప్రపంచదేశంలోనూ ఈనాడు కనిపించివుండేదికాదు.

ఎంతో గొప్పవేదాంతులమని ప్రకటించుకున్న ఐరోపాఖండదేశాల్లోని పండితులంతా ప్రాచీన భారతీయ దార్శనికతత్వవేత్తలముందు అప్పుడే అక్షరాభ్యాసం చేస్తున్న బడిపిల్లల్లాగా కనిపిస్తున్నారని ఇలియట్ మహాశయుడు తాను రచించిన గ్రంధాల్లో సోదాహరణంగా ప్రకటించడం భారతజాతికి ఎంతో గర్వకారణం.

క్రీ.శ. 1888లో జన్మించి 1965 వరకు జీవించి తన జీవితకాలంలో మహాకవిగా, మహావేదాంతిగా యావత్ ప్రపంచంచేత కొనియాడబడి నోబెల్‌బహుమతి అందుకున్న మహామేధావి అయిన టి.ఎస్.ఇలియట్ తన స్వచ్ఛమైన సుందరమైన హృదయంతో 'భారతీయుల సంస్కృతభాష దర్శనశాస్త్రవేదాంతం ప్రపంచానికే తలమానికమైనవి' అనే చారిత్రకసత్యాన్ని ప్రపంచానికి వెల్లడిచేశారు.

ప్రాచీన భారతదేశమంతా అజ్ఞానమని అశాస్త్రీయమని తమ కన్నభూమినే కించపరుస్తూ, అన్ని శాస్త్రాలను విదేశీయులే కనుగొన్నారని పరదేశాలను కీర్తిస్తున్న నేటి ఆధునిక భారతమేధావులకు టి.ఎస్. ఇలియట్ ప్రకటనతోనైనా కనువిప్పు కలగాలని మనసారా కోరుతున్నాం.




## భారతదేశంలో ఏముంది అంటున్నారు? కొంతమంది గతమంతా అశాస్త్రీయమే అంటున్నారు చాలామంది పరిశోధించకుండానే విమర్శిస్తున్నారు ఎంతోమంది నిజం తెలుసుకోవాలనుకుంటే ఈ గ్రంధం చదవండి




ప్రియభారతీయులారా! ఈ పవిత్రభారతధరిత్రి ఒడిలో జన్మించిన మనం ఆతల్లి అందించే సకలసౌకర్యాలను అనుభవిస్తూ పెరిగి పెద్దవాళ్ళమై ఎన్నో పేరుప్రఖ్యాతులు పొందికూడా ఆతల్లి ఔన్నత్యాన్ని ఇసుమంతైనా తెలుసుకోకుండానే జీవితాలను చాలిస్తున్నాం. మనలో చాలామంది ఇంగ్లీష్‌వ్యామోహంతో విదేశీయతను మెచ్చుకొంటూ స్వదేశీసంస్కృతిని సశాస్త్రీయసంప్రదాయాలను శాస్త్రవిజ్ఞానాన్ని అవహేళనచేస్తున్నారు. అలాంటివారి కళ్ళు తెరిపించడంకోసం భారతీయ విజ్ఞానపతాకాన్ని భూగోళంపైన ఎగురవేయడంకోసం 'సలీల్‌గేవాలి' అనే దేశభక్తుడు ఎన్నోయేండ్లు శ్రమించి ఎందరెందరో విదేశీశాస్త్రవేత్తలు రచించిన గ్రంధాలను పరిశోధించి, వారంతా మన భారతభూమి గురించి వెలిబుచ్చిన సత్యవాక్కులను క్రోడీకరించి 'భారతీయ ఔన్నత్యం' అనే పేరుతో ఒక అద్భుతగ్రంధాన్ని అందించారు. ఆ గ్రంధంలోని నిజవాక్కులను చదివిన తరువాతైనా మనదేశంపట్ల గౌరవం పెంచుకుంటారని ఆశిస్తున్నాం.

(వచ్చేసంచికలో భారతఔన్నత్యాన్ని తెలిపే మరో చారిత్రక సత్యాన్ని తెలుసుకుందాం)

(ఈ గ్రంధం కొరకు సాహిత్యనికేతన్, బర్కత్‌పురాలో సంప్రదించండి)





# లేలేర విద్యార్థి - లేర విద్యార్థీ

పల్లవి॥ లేలేర విద్యార్థి - లేర విద్యార్థీ
భరతమాతను కొలచి - భావిక్షేమము తలచి
గర్జించవోయ్ - నీవు గాండ్రించవోయ్... ॥లేలేర

1చ॥ ఏబదేండ్లకుముందె - స్వాతంత్ర్యమొచ్చినా
స్వంతసంస్కృతి నేర్పు - చదువులే లేకుండా
దేశభాషలకన్న - ఇంగ్లీషెముద్దంటు
విదేశివిషమంత - విద్యతో ఎక్కిస్తూ
భావిపౌరుల బ్రతుకు - బలితీసుకొంటున్న
పెద్దమనుషుల - గద్దెలదిరిపోయేటట్లు
గర్జించవోయ్ - నీవు గాండ్రించవోయ్..... ॥లేలేర

2చ॥ ఏదేశ ప్రగతైనా - ఏజాతి విలువైనా
ఆ జాతి సంస్కృతిని - ఆ వైభవాలను
అనుసరించుటలోనె - అభివృద్ధియగునని
ఆచరించుటలోనె - ఆరోగ్యముందని
గుర్తించలేనట్టి - గుడ్లగూబలవంటి
మేధావివర్గాల - మెదడు పగిలేటట్లు
గర్జించవోయ్-నీవు గాండ్రించవోయ్.. ॥లేలేర

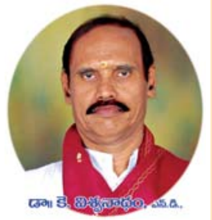
3చ॥ వేదాలలో వున్న - విశ్వవాఙ్మయమంత
దేశదేశాలలో - మారుమ్రోగుతూవుంటే
వేదాలు శోధించి - విశ్వాన్ని భేదించి
అగ్రదేశముగ - తీర్చిదిద్దుకోలేక
వేదాలు వృధయని - వాదాలు చేసెడి
మూర్ఖశిఖామణులకు - మూర్ఛవచ్చేటట్లు
గర్జించవోయ్-నీవుగాండ్రించవోయ్.. ॥లేలేర

4చ॥ నవనాగరికపిచ్చి - నరనరమ్ములజొచ్చి
భావదాస్యముహెచ్చి - దేశభక్తియెచచ్చి
సినిమాల టివీల - ప్రేమవ్యామోహాల
చదువుసంధ్యలుమాని - సన్నాసులైపోయి
కారుచీకటిలోన - కన్నీరుపెడుతున్న
యువత బ్రతుకులలోన-భవిత వెలుగొందగా
గర్జించవోయ్-నీవు గాండ్రించవోయ్.. ॥లేలేర



కాకరవేరుగంధం పైనపూస్తుంటే ముడుచుకున్న స్త్రీలయోని తిరిగి యధాస్థితికి వస్తుంది

# చిన్నపిల్లలకు మధుమేహం ఎందుకొస్తుంది?



డా॥ కె. విశ్వనాథం, ఎం.డి.



## మేనరికపు సంతానానికి బాలమధుమేహం

తల్లిదండ్రులు మేనరికం పెండ్లిచేసుకొని పిల్లల్నికనడం వల్ల, ఒకేజాతిరక్తం విరుద్ధస్వభావమై రోగిష్టిసంతానం కలగడానికి కారణమౌతుంది. ఉదాహారణకు అయస్కాంతంలో సజాతిధృవాలు కలిపితే వికర్షించుకుంటయ్. విజాతిధృవాలు ఆకర్షించుకుంటయ్. ఇక్కడ తల్లిదండ్రులు సజాతిధృవాలు.

పైన తెలిపిన రోగిష్టిసంతానం కలగడమనే సమస్యలు ఉత్పన్నంకాకుండా వివాహాలలో ముహూర్తాలు నిర్ణయించి రాశి కూటాలు చూసేటప్పుడు ఏకనాడివస్తే పెండ్లిచేసుకోవద్దనడంలో అంతరార్థమిదే.

## మేనరికం కాకపోయినా పిల్లల్లో మధుమేహం

ఈ ఆధునికయుగంలో ఆంగ్లేయుల విద్యావిధానాన్ని మక్కికిమక్కిగా అనుసరించడంవల్ల ఈనాటి పసిబిడ్డలు రెండుమూడేళ్ళ చిరుప్రాయంనుండే బలవంతంగా స్కూళ్ళకు పంపబడుతున్నారు.

బిడ్డలకు అర్థంకాని ఇంగ్లీష్‌భాషలో శక్తికిమించిన పాఠ్యాంశాలతో చదువుల వత్తిడిని పెంచడమనే ప్రధాన కారణంవల్ల అధికశాతంమంది బిడ్డలకు పదేళ్ళప్రాయంలోనే మధుమేహమొస్తుంది.

దీంతోపాటు వీధివీధిన పేటపేటన వందలవేల ప్రైవేటు పాఠశాలలు పుట్టగొడుగుల్లా పుట్టుకురావడంవల్ల బిడ్డలు రోజూ కనీసం ఒకగంటైనా ఆడుకునే అవకాశంలేకపోతుంది. అంతేగాక ఇళ్ళల్లో కూడా సాయంత్రంపూటైనా పిల్లల్ని రెండుమూడుగంటలపాటు ఆడించకుండా ఆ సమయంలో ట్యూషన్లుపెట్టి వారిని శారీరకంగా మానసికంగా వేధించడమనే కారణంవల్ల కూడా బిడ్డలు చిన్నారిలేతవయసులోనే భయంకరమైన మధుమేహరాకాసికి బలౌతున్నారు.

## పురుగుమందుల పంటలతో బాలమధుమేహం

విచక్షణారహితంగా అధిక దిగుబడి సాధించాలనే స్వార్ధమూర్ఖత్వంతో బస్తాలకుబస్తాల విషరసాయనిక ఎరువులు, పురుగుమందులువేసి పండిస్తున్న వడ్లు, మొదలైన ధాన్యాలు, అన్నిరకాల ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పండ్లు ఇవన్నీ పుట్టినప్పటినుండి తింటున్న బిడ్డల శరీరాల్లోకి ప్రవేశించి వారి కాలేయం (లివర్), క్లోమగ్రంధి (ప్యాంక్రియాస్) వంటి సర్వాంగాలను శక్తిహీనంచేయడమనేది కూడా ఈ దుష్టమధుమేహానికి మరోప్రధాన మూలకారణమౌతుంది.

## బజారుపదార్థాలతో బాలమధుమేహం

బజార్లలో అమ్మే తీపిపదార్థాలు, చాక్లెట్లు, క్రీములతో కూడిన బిస్కెట్లు బేకరీల్లో రసాయనికరంగులతో తయారుచేసి నిలవుంచిన పదార్థాలు సేవించడంవల్ల, ఐస్‌క్రీమ్‌లు, శీతలపానీయాలు, ఫ్రిజ్‌ల్లోని నీళ్ళు, పాలు, ఆహార పదార్థాలకు అలవాటుకావడంవల్ల కూడా క్లోమగ్రంధి చెడిపోయి బిడ్డలు మధుమేహవ్యాధిగ్రస్తులౌతున్నారు.



## వ్యాధిసోకగానే దవాఖానాలకు దౌడుతీయడమే కర్తవ్యమా?



బిడ్డలకు మధుమేహ వ్యాధిసోకిందని తెలియగానే తల్లిదండ్రులు మనసుపెట్టి ఆలోచించాలి. మన పెంపకంలో ఏ పొరపాట్లు జరగడంవల్ల మన బిడ్డకు ఈ వ్యాధి వచ్చిఉండవచ్చు? అని ప్రశ్నించుకుంటే పైన తెలిపిన మధు మేహకారణాలు మీకు స్ఫురిస్తయ్. వెంటనే ఆ పొరపాట్లను, ఆ అపసవ్యమైన అలవాట్లను యుద్ధ ప్రాతిపదిక పైన సరిదిద్దడానికి పూనుకోవాలి. ఇలాంటి ప్రయత్నం జరిగితే మనబిడ్డలు అతిత్వరగా ఆ భయంకర మధుమేహంనుండి విజయవంతంగా బయటపడగలుగుతారు.

కానీ బిడ్డల తల్లిదండ్రులు ఆ విధమైన స్వప్రయత్నం చేయకుండా తమ బిడ్డలను పరుగుపరుగున ఆసుపత్రులకు తీసుకెళ్ళి అక్కడి వైద్యులిచ్చే ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్లు, మాత్రలు తెచ్చుకొని ఆ పసిలేతశరీరాల్లో ఇంగ్లీష్‌మందులను ఎక్కిస్తూ తాము బాధపడుతూ బిడ్డల్నికూడా బాధపెడుతున్నారు.

దీనివల్ల బిడ్డల్లో ప్రకృతిసహజంగా వుండే రోగనిరోధకశక్తి క్రమంగా తగ్గిపోయి మధుమేహంతోపాటు కంటిచూపు దెబ్బతినడం, రక్తహీనతరావడం, గుండెబలహీనపడటం, జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోవడం, సంధుల్లో నొప్పులు మొదలై ఎముకలు బలహీనపడి ఆటపాటల్లో పాల్గొనలేకపోవడం వంటి ఇతర వ్యాధులకు కూడా గురౌతున్నారు.

ఇంతనష్టం కష్టం రోజురోజు జరుగుతున్నా అప్పటికికూడా తల్లిదండ్రుల్లో మేల్కొలుపు రావడంలేదు. మళ్ళీమళ్ళీ నిరంతరంగా అవే ఆసుపత్రులకు తిప్పుతూ అవే అల్లోపతిమందులు వాడిస్తూ బిడ్డల అణువణువునూ శక్తిహీనం చేస్తున్నారు.

## బిడ్డల మధుమేహంతో - ఇళ్ళల్లో నరకం

మధుమేహంసోకిన బిడ్డలున్న ఇల్లు ఒక నరకకూపంలా మారుతుంది. ఆనందంగా అన్నిరకాల పదార్థాలను పుష్కలంగా తినవలసిన బిడ్డలకు తీపిపదార్థాలుచేసి తినిపించే అవకాశముండదు. కానీ బిడ్డలకు ఆ వయసులో అధికంగా తీపితినాలనే కోరికుంటుంది.

ఎందుకంటే తీపిపదార్థాలే బిడ్డల ఎదుగుదలలో ప్రధానపాత్ర వహిస్తయ్. ఇక పండుగలేమైనా వచ్చినా, ఏవైనా పెళ్ళిళ్ళకో, ఇతర ఉత్సవాలకో వెళ్ళినా అక్కడ పిల్లలకు ఆహారం తినిపించే విషయంలో తల్లిదండ్రులు పడే పాట్లు వర్ణనాతీతం.

(ఈ బాధలగాధలఅగాధాలఆవేదనలులేకుండా బిడ్డల్ని మధుమేహంనుండి సురక్షితంగా ఎలా కాపాడుకోవాలో ఆ సమాచారమంతా వచ్చేసంచికలో తెలుసుకుందాం)

### సంతానం కలిగిన అనుభవం



గౌరవనీయులైన పండిత ఏల్చూరి గురువుగారికి నా నమస్కారములు, మాకు పెళ్లయి 11 సం.లు అయింది. అయినా ఇంతవరకూ సంతానం లేక ఇంట్లో బయటా, చుట్టాలవద్ద చాలా ఇబ్బందిపడేవాడిని. అనుకోకుండా మా ప్లాంట్‌లో పనిచేసే భాస్కర్ ద్వారా మీరు తయారుచేసిన ఆయుర్వేదమందులు తెప్పించుకొని వాడినాము. నా భార్యయొక్క నెలసరి సమస్యలను, నా వీర్యహీనత సమస్యలను చాలా తక్కువఖర్చుతో నయంచేసి మాకు సంతానయోగ్యత కలిగించితిరి. ఇటువంటి అద్భుతమైన ఔషధాలను తయారుచేసి మాకందించినందులకు మీకు సహస్రశతకోటి నమస్కారములు తెలియజేసుకుంటున్నాం.

ఎం. రామమూర్తి, ఇ.నెం. 17-18-2, గ్రామం: సత్యనారాయణపురం, పెద్దగంట్యాడ, వైజాగ్.

ఉత్తరేణిఆకు కషాయంతో కడుగుతుంటే ముడుచుకున్న స్త్రీలయోని విశాలమౌతుంది

# ఆయురారోగ్యాలను పెంచుకోవాలంటే ఆహారవిధానాలను సరిచేసుకోవలసిందే-19

## ఇంపైన భోజనం - సొంపైన జీవనం

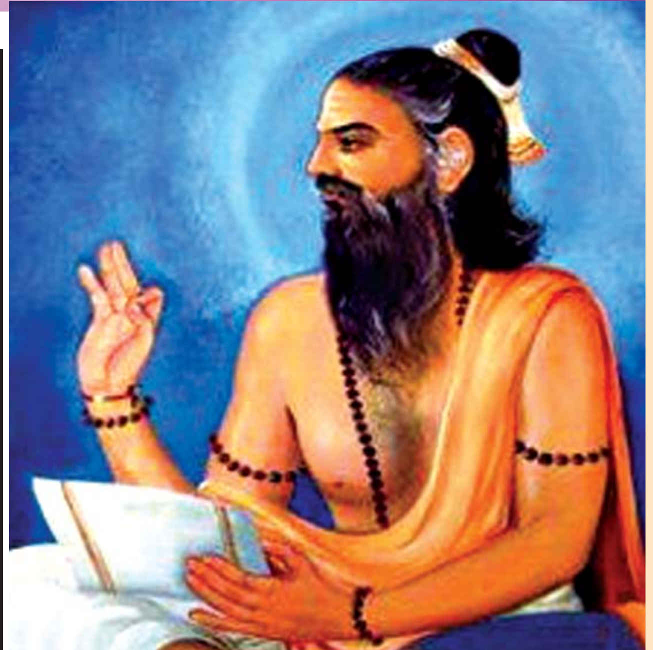
ఏ ఆహారంవల్ల తాను అందంగా ఆనందంగా ఆరోగ్యంగా ఆయుర్వర్ధకంగా జీవింపగలుగుతాడో ఆ ఆహారసేవన విషయంలో తగినజాగ్రత్త తీసుకోకుండా మిగిలిన ధనకనక వస్తువాహనాది సౌకర్యాలపైన మనసులగ్నంచేసి నడివయసులోనే నానా దుష్టరోగాలకు గురై అర్ధాంతరంగా అంతమైపోతున్నాడు నేటి ఆధునిక మానవుడు.

ఈ సత్యవాక్కును గమనంలో పెట్టుకొని మా ప్రియమైన ఆయుర్వేదకుటుంబ సభ్యులంతా చెప్పబోయేవిధంగా ఆహారదురలవాట్లను నిషేధించి భారతీయ ఆహారవిధానాలను పాటించి తమనుతాము కాపాడుకోవాలని సూచిస్తున్నాం.

ఇష్టమైన ఆహారాన్ని అతితక్కువగా కాకుండా అతి ఎక్కువగాకాకుండా సరిపడేటంత మాత్రమే మితంగా సేవిస్తుంటే శరీరానికి శక్తి, బలం,ఎదుగుదల, చురుకుదనం నిరంతరంగా కలుగుతుంటయ్. కోపంతోను, దుఖంతోను, తొందరపాటుతోను తినే అధికాహారం శరీరానికి చేరకపోగా విషాహారంగామారి వికృత వాతవ్యాధులకు కారణమౌతుంది.

అతితక్కువ ప్రమాణంలో సేవించే అల్పాహారం శరీరాన్ని బలోపేతం చేయడానికి, దానికి తగిన ఓజస్సును తేజస్సును అందివ్వడానికి ఉపయోగపడటంలేదు. దానివల్ల శరీరమంతా నొప్పులతో పట్టుకుపోవడం, నరాల్లో గుంజడం, వణుకడం, అలసట మొదలైన వాతరోగాలు పెరిగిపోతయ్.

ఈ విధంగా మనసుకు నచ్చనిది, బాగుగా ఉడకనిది, వేడిగాలేనిది, కష్టంగా జీర్ణమయ్యేది, నెయ్యి నూనెలతో కలపనిది, అతిచల్లగా గట్టిపడినదైన ఆహారం జీర్ణంకాక మురిగి అజీర్ణవ్యాధిని పుట్టించి అనేక ఇతరవ్యాధులను కలిగిస్తుంది.



## కోపంతో దుఖంతో భుజిస్తే కొంపలారిపోతయ్

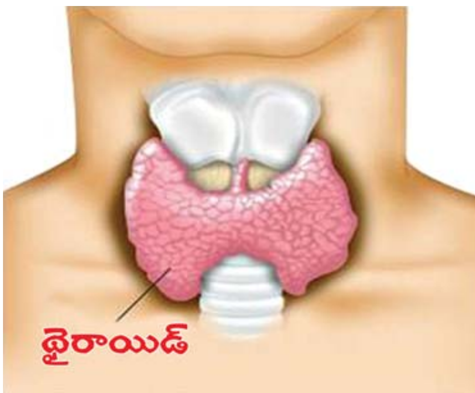
మానవశరీరంలో గొంతువద్ద విశుద్ధచక్రం, అక్కడే 'థైరాయిడ్' అని పిలవబడే గ్రంధికూడా నిర్మాణమైవున్నయ్. దానికిపైన కనుబొమ్మలమధ్య ఆజ్ఞాచక్రం, దానివద్దే 'పిట్యూటరీగ్లాండ్' కూడా ఏర్పాటైవున్నయ్. ఈరెండు గ్రంధులు మెదడుతో అనుసంధానమై నాడీసంబంధం కలిగివున్నయ్.

ఎప్పుడైతే మనసులో కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యాలనబడే చెడుసంకల్పాలు పుడతయో ఆ మరుక్షణమే ఆ దుష్టసంకల్పాలనుండి ఉత్పన్నమయ్యే విషరసాయనాల ప్రభావం పిట్యూటరీ మరియు థైరాయిడ్ గ్రంధులపైనపడి వాటి సహజశక్తిని నశింపజేసి ఆ గ్రంధులను బలహీనపరుస్తుంది.



ఆముదపాకురసంలో తడిపిన దూదిని ధరిస్తుంటే స్త్రీలయోనివాపు తగ్గుతుంది

ఒక గాలిపంక అనబడే ఫ్యాన్ రెగ్యులేటర్ అనబడే పరికరంసాయంతో ఎక్కువ తక్కువలుగా అవసరమైన విధంగా ఎలా పనిచేస్తుందో అదేవిధంగా మానవశరీరంలో జీవాణువుల రసాయనిక మార్పులకు, శారీరక ఎదుగుదలకు ఈ థైరాయిడ్‌గ్రంధి రెగ్యులేటర్ అనబడే ఒక క్రమబద్ధయంత్రంలాగా పనిచేస్తుంటుంది.




థైరాయిడ్ గ్రంధిలో ఉత్పన్నమయ్యే జీవరసాల ప్రభావంతోనే జీర్ణ వ్యవస్థ, మూత్ర పిండాలు, మెదడువంటి అనేక అవయవాలు, ఇతర గ్రంధులు సక్రమంగా పనిచేస్తుంటయ్. ఎప్పుడైతే కామం క్రోధంవంటి మనోమాలిన్యాల విషప్రభావం థైరాయిడ్‌గ్రంధిపై పడుతుందో మరుక్షణమే దానికను సంధానమై ఉండే ఇతర అవయవాలపైన మిగతా గ్రంధుల పైన కూడా ఆ ప్రభావంపడి మనోవ్యాధులు, అతిస్థౌల్యం, గర్భాశయరోగాలు, మూత్రపిండరోగాలవంటి అనేకవ్యాధులు క్రమక్రమంగా పుట్టుకొస్తుంటయ్.

కాబట్టి భోజనసమయంలో కోపతాపాలకుగురై పైన తెలిపినట్లు అన్నిరోగాలకు మూలమైన అజీర్ణాన్ని సృష్టించుకొని వ్యాధిగ్రస్తులుగా బ్రతకకూడదని మహర్షులు హితవుపలికారు. ఏకారణంవల్లనైనా భోజనసమయానికి మనసు ఆవేశంతోనో ఆందోళనతోనో ఉంటే భుజించటం ఆపివేసి మనసు ప్రశాంతమైన తరవాతే భుజించండి.

## అనారోగ్యమైన శరీరంలో ఆరోగ్యమైన మనసుంటుందా?



మనసు చెడిపోతే దాని ప్రభావంతో శరీరం చెడిపోతుంది లేదా ముందుగా విరుద్ధ ఆహారపద్ధతులతో శరీరం చెడిపోతే దాని ప్రభావంతో మనసు చెడిపోతుంది. ఈ రెండూ ఒకదాని ప్రభావానికి మరొకటి గురౌతూ మానవుల ఆరోగ్యఅనారోగ్యాలను నిర్ణయిస్తుంటయ్. ఈ ఆధునికకాలంలో ఈ రెంటిలో ఏదో ఒకటి చెడిపోనివారులేరు. అంటే అధికశాతంమంది మనసును శరీరాన్ని స్వీయతప్పిదాలతో మలిన పరచుకుంటూ తమ జీవనమాధుర్యాన్ని తామే మంటగలు పుకుంటున్నారు.

ఈ ఆధునికకాలంలో ఎక్కువమంది భార్యాభర్తల మధ్య సదవగాహన లేకపోవడంవల్ల, ఆర్థికమైన సమస్యలవల్ల చాలా ఇళ్ళల్లో భోజనం చేసేటప్పుడే వారిమధ్య గొడవలు, అరుపులు, కొట్లాటలు మొదలై అప్రశాంతమైన వాతావరణాన్ని సృష్టించి పైన తెలిపిన అనేకవ్యాధులను కలిగిస్తుంటయ్.

కాబట్టి ఎలాంటి గొడవలకు ఆస్కారమివ్వకుండా ఆహారాన్ని నిర్మలమైన మనసుతోను మౌనంతోను మితంగా హితంగా సేవించడం అలవాటుచేసుకోవాలి. ఈ ఒక్క నియమంవల్ల అటుమనసు ఇటుశరీరం సదా ఆరోగ్యవంతంగా వర్ధిల్లుతూ నిరంతరంగా వ్యాధినిరోధకశక్తిని పెంచుతూ దీర్ఘాయువు చేకూరుతుంది. (వచ్చేసంచికలో దీర్ఘాయుసాధనకు మాంసాహారమా శాకాహారమా తెలుసుకుందాం)

## గడ్డలు తగ్గిన - అనుభవం



పూజ్యులైన ఆయుర్వేద మహర్షి ఏల్చూరి గురువుగారికి నా నమస్కారములు. నాకు కాళ్లకు గడ్డలు అయినాయి. మీరు టి.వీలో సూచించిన విధంగా కలబంద తొక్కు తీసి దానిపై మానుపసుపు కలిపి గడ్డలపై కట్టువేసారు. ఈ విధంగా 7రోజులు చేయగానే తగ్గినవి. దీంతోపాటు గోతీర్థం కూడా రోజూ 5 చెంచాలు కడుపులోకి సేవించాను. నా గడ్డల సమస్య పూర్తిగా తగ్గింది. జై ఆయుర్వేదం.

పఠాన్ రఫి, పాల్వంచ, ఖమ్మం జిల్లా.



గతసంచిక తరువాత...

# విదేశీవిషాలు మనదేశంలో లేనినాడు భారతీయులెంత ఆరోగ్యంగా ఉన్నారో తెలుసా?

ప్రియపాఠకులారా! గతసంచికలో ప్రస్తుతం మనదేశంలో ఎన్నివందల రకాల విదేశీవిషాలు నిండిపోయాయో వాటివల్ల దేశప్రజలంతా ఎన్నిరకాల వికృతవ్యాధులకు గురౌతున్నారో తెలియజేస్తూ ఆ విదేశీవిష ఉత్పత్తులన్నింటినీ సమూలంగా మనదేశం నుండి తరిమికొట్టగలిగితేనే భరతజాతి ఆరోగ్యంగా బ్రతకగలుగుతుందని సప్రమాణకంగా వివరించాం. ఈ సంచికలో ఈ విషాలులేనినాడు మనజాతి ఎంతఅందంగా వుండేదో తెలుసుకుందాం.

## కుంకుడు, శీకాయ వాడినప్పుడు - ఎంత కేశసౌందర్యం?



ఈనాడు ఆధునిక భారతీయులు తలస్నానానికి వాడుతున్న షాంపోలు మనదేశంలోకి ప్రవేశించకముందు భారతీయులంతా కుంకుడుకాయలతో లేదా శీకాకాయలతో తలస్నానంచేసేవారు. చుండ్రు, తలలో దురద, తలలో కురుపులవంటి సమస్యలుగాని యౌవనంలోనే జుట్టు నెరసిపోవడం, ఊడిపోవడం, బట్టతలరావడంగాని ఎవరికీ జరగలేదు. అందమైన అపారమైన కేశసౌందర్యంతో నాటి స్త్రీపురుషులు రాణించారు.

## ఆనాడు వందేళ్ళవరకు కంటిచూపెందుకు తగ్గలేదు?

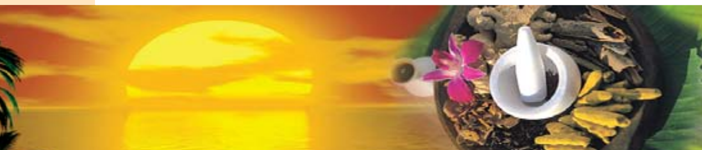
ఈనాడు తలస్నానానికి వాడుతున్న విషరసాయనపదార్థాల సమ్మిళితమైన షాంపోలవల్ల కేవలం జుట్టుపోవడమేకాక ఆ విషాలు క్రిందికిజారి కళ్ళలో పడుతూ క్రమంగా చిన్నవయసునుండే కంటిచూపు మందగించడం, కళ్ళల్లో పూలు, పొరలు ఏర్పడటం, అకాలవార్ధక్యంరావడంవంటి సమస్యలు ఎదురౌతున్నయ్.

ఆనాడు తలస్నానానికి వాడిన కుంకుడురసం ప్రతిసారి కొద్దికొద్దిగా కళ్ళల్లో పడుతుండటంవల్ల తాత్కాలికంగా కొద్దిసేపు మంటనిపించినా కూడా కళ్ళల్లో నీరు కారిపోయి ఏవిధమైన నేత్రవ్యాధులు సోకకుండా నాటిప్రజలు వృద్ధాప్యంలో కూడా సూదిలోదారం గుచ్చగలిగినంత సునిశితమైన నేత్రదృష్టితో ఆనందంగా జీవించారు.

## ఆనాటిప్రజలకు - చెవిరోగాలు ఎందుకురాలేదు?

తరతరాలనుండి ఋషిసంప్రదాయం కొనసాగుతున్న మనదేశంలో నాటి మన భారతీయులంతా ప్రతిరోజు చెవుల్లో రెండురెండుచుక్కలు గోరువెచ్చని నువ్వులనూనె వేసుకునేవారు. దాంతోపాటు వారానికొకసారి తలస్నానసమయంలో ఇంట్లో తయారుచేసుకున్న వంటాముదం చెవుల్లోపోస్తూ ఏ చెవివ్యాధులులేకుండా బ్రతికారు.

ఈనాడు చెవుల్లో నూనెవేస్తే చెవులుపాడైపోతాయనే ఆంగ్లవైద్యుల అసత్యప్రచారాలను నమ్మి నూనెవేయడంమాని చెవులను ఎండబెట్టుకుంటూ చెవిపోటు, చెవిలో చీము, చెవిలోహోరు, చెవుడువంటి వ్యాధులకు గురౌతున్నారు.



## ఆనాటి భారతీయులకు - శ్వాసవ్యాధులెందుకులేవు?

ప్రతిరోజు స్నానానికిముందు రెండుముక్కురంధ్రాల్లో రెండురెండుచుక్కలు గోరువెచ్చని నువ్వులనూనె వేసుకోవడమనే ఆచారాన్ని విడవకుండా వాడటంవల్ల ఏనాడు శ్వాససమస్యరాలేదు. దీంతోపాటు విధిగా రెండుపూటలా నాడీశోధన అనులోమవిలోమ ప్రాణాయామాలు ఆచరిస్తూ తుమ్ములు, జలుబు, ఊపిరాడకపోవడంవంటి ముక్కు సంబంధమైన, శ్వాససంబంధమైన ఏ సమస్యలు లేకుండా నిరోగులుగా విరాజిల్లారు.

ఈనాడు ఫ్రిజుల్లోని నీళ్ళు, పదార్థాలు, ఐస్‌క్రీమ్లు, శీతలపానీయాలు, అతి చలువచేసే ఎ.సి. గదులు ఉపయోగిస్తూ యేడాదికొక్కసారి కూడా ప్రాణాయామం చేయకుండా నిత్యశ్వాసవ్యాధులతో నేటిప్రజలు రోగిష్టులౌతున్నారు.

## అలనాటి భారతీయులకు దంతాలెందుకు ఊడలేదు?



నాటి భారతీయులు వేపపుల్లలు, ఉత్తరేణివేర్లలాంటి ప్రకృతిలో లభించే సాధనాలతో దంతాలను శుభ్రంచేసుకుంటూ ఆఖరిశ్వాసవరకు పిప్పిపళ్ళు, దంతచలనం, చిగుళ్ళు పగలడంవంటి ఏ విధమైన దంతవ్యాధులులేకుండా సంపూర్ణ దంతసౌందర్యంతో వెలిగిపోయారు.

నేటి భారతీయులు విదేశీవిషరసాయనాలతో తయారైన సాధనాలను పళ్ళుతోమడానికి ఉపయోగిస్తూ దంతరోగాలకు గురౌతూ యౌవనప్రాయం వచ్చేసరికి సొంతపళ్ళు పీకించుకొని అద్దెపళ్ళు కట్టించుకునే దుస్థితికి దిగజారిపోతున్నారు.

## నాటి ప్రజలకు క్యాన్సర్‌వంటి-వ్యాధులెందుకురాలేదు?

నాటి భారతీయులు భూమిని, ఆవును మాతృమూర్తిలా భావించి గోఆధారిత సహజఎరువులతో వ్యవసాయంచేస్తూ పర్యావరణాన్ని కాపాడుకుంటూ అమృతానికన్నా మిన్నయైన ఆహారపదార్థాలను పండించి భుజిస్తూ వ్యాధిఅంటే ఏమిటో తెలియకుండానే జీవించారు.

నేటి భారతీయులు ఇంగ్లీష్‌ఎరువుల వ్యామోహంలోపడి భూమిని పర్యావరణాన్ని విషమయంచేసి విషపదార్థాలను తింటూ విషపునీటిని తాగుతూ విషగాలులను పీలుస్తూ క్యాన్సర్, సొరియాసిస్, మధుమేహం, రక్తపోటు, గుండెపోటువంటి వికృతవ్యాధులతో అలమటిస్తున్నారు. (వచ్చేసంచిక నుండి ప్రాచీన భారతీయుల్లాగా నేటిప్రజలు కూడా సంపూర్ణసౌందర్యాన్ని ఆరోగ్యాన్ని ఎలాపొందాలో చెప్పుకుందాం)



## కిడ్నీలో రాళ్ళు కరిగిన - అనుభవం

పూజ్యులైన ఏల్చూరి గురువుగారికి నా నమస్కారములు. నాకు గతంలో రాళ్ళు వచ్చినాయి. ఇంగ్లీషు మందులు చాలా వాడాను. చాలా డబ్బులు ఖర్చుపెట్టినాకానీ దానివల్ల ప్రయోజనం లేకపోయింది. వరంగల్‌లో మీరు నిర్వహించిన శిక్షణా శిబిరానికివచ్చి నా సమస్యకు మీరు తెలిపిన కొండపిండియోగాన్ని విని దాన్ని ఆచరించాను. కొండపిండిరసం, ఉలవపిండి, ఉల్లిగడ్డరసం మూడింటిని కలిపి మాత్రలుగా చేసుకొని ప్రతిపూటకు ఒకమాత్ర చొప్పున మూడుపూటలా వాడాను. ఆశ్చర్యకరంగా పదిహేనురోజుల్లో నా సమస్య తీరింది. జై ఆయుర్వేదం.

వల్లాల మురళి, గ్రా. కొమాళ్ళ, రఘునాధపల్లి (మం), వరంగల్‌జిల్లా, సెల్ : 8374592007



రెండు ఉత్తరేణిఆకులు లోపలుంచితే తక్షణమే స్త్రీల యోనిశూల హరించిపోతుంది

# స్త్రీపురుష దీర్ఘయౌవనానికి - తెల్లగలిజేరుకల్పం

పచ్చితెల్లగలిజేరు మొక్కలు విస్తారంగా దొరికే ఈ ఋతువులోనే పుష్యమీనక్షత్రం వచ్చినరోజున తెల్లవారు ఝామునేలేచి కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని ఉతికిన బట్టలు ధరించి పంచభూతాలను, వృక్షదేవతను మదిలో ధ్యానించు కుంటూ గలిజేరుమొక్కలవద్దకు వెళ్ళాలి.

ఒక తెల్లగలిజేరుమొక్క మొదట్లో కొద్దిగా పసుపు, కుంకుమ, అక్షింతలువేసి ఏదైనా తీపిపదార్థం నైవేద్యంగా పెట్టి అగరొత్తులు వెలిగించి 'ఓ తెల్లగలిజేరుతల్లీ! సర్వాంగా లు బలహీనపడి నిర్వీర్యమైవున్న నా దేహాన్ని నీ అపారమైన ఔషధశక్తితో శక్తివంతంగా, సౌందర్యవంతంగా తీర్చిదిద్దు. నీవందించే శక్తితో భారతధర్మాన్ని కాపాడటానికి కృషిచేస్తానని నీముందు ప్రమాణంచేస్తున్నాను' అని ప్రార్థించాలి.

పునర్నవామృతం: ఆ తరువాత తెల్లగలిజేరు మొక్కల ను సమూలంగా పెరికి తెచ్చుకోవాలి. వాటినుండి లేత చిగు రాకులను, వేళ్ళను విడిగాతీసి కడిగి చిన్నముక్కలుజేసి నీడ లో బాగా గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టి దంచిజల్లించి వస్త్రఘాళితం పట్టి నిలవజేసుకోవాలి.

పునర్నవతైలం : ఇక మిగిలిన భాగాన్ని ముక్కలు జేసి దంచి రసంతీసి సమంగా కల్తీ లేని నువ్వులనూనె కలిపి నూనె మిగిలేవరకు కాచి వడపోసి నిల వజేసుకోవాలి.




ఉదరశుద్ధి : మనవద్ద లభించే విరేచనగుడగుటికతోగాని, గతంలోచెప్పిన వంటాముద యోగంతోగాని ఉదరశుద్ధిచేశాక పై ఔషధాలను వాడుకోవాలి.

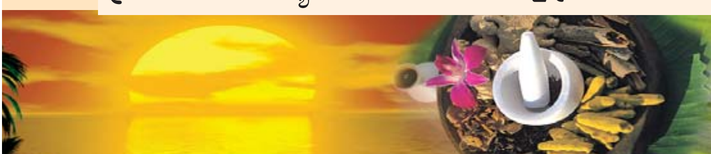
వాడేవిధానం : పైన తయారుచేసుకున్న పునర్నవా మృతాన్ని 5గ్రా, మోతాదుగా తేనె 10గ్రా, ఆవునెయ్యి 20గ్రా, కలిపి ఉదయం పరగడపున సేవించి ఒక గంటవరకు మరే ఇతర పదార్థాలు సేవించకూడదు.

తైలమర్దనవిధానం : పైన తయారుచేసుకున్న పునర్న వతైలాన్ని ప్రతిరోజూ ఉదయం స్నానానికి గంటముందు గోరువెచ్చగా శరీరమంతా నూనె లోపలికింకేవిధంగా మర్దన చేసుకోవాలి. దాంతోపాటు రోజూచెవుల్లో ముక్కుల్లో రెండు రెండుచుక్కలు వేసుకోవాలి.

ప్రయోజనాలు : క్షీణించిన సర్వాంగాలు క్రమంగా పరి పుష్టి చెంది నూతనయౌవనవికాసం కలుగుతుంది.

## ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు విరాళమిచ్చిన దాతలు

| దాత | విరాళం |
|---|---|
| శ్రీమతి పి. ఆశాజ్యోతి, సైనిక్‌పురి, సికింద్రాబాద్ | రూ. 5116/- |
| శ్రీ సేపూరి బాలకోటయ్య, ఎల్.బి.నగర్, హైద్రాబాద్ | రూ. 4500/- |
| శ్రీ అలపాటి రాఘవయ్య, గోవడ, గుంటూర్ | రూ. 3000/- |
| శ్రీమతి రేణుక, బెంగళూర్ | రూ. 2000/- |
| శ్రీ ఎస్.కె. అన్వర్‌పాషా, మెహదీపట్నం, హైద్రాబాద్ | రూ. 1500/- |
| శ్రీ డి. రాకేష్, కర్నూల్ | రూ. 1116/- |
| శ్రీమతి దాక్షాయణి, చెన్నై | రూ. 1000/- |
| శ్రీమతి కె. సరస్వతి, దిల్‌షుక్‌నగర్, హైద్రాబాద్ | రూ. 1000/- |
| శ్రీ పి. గురయ్య, సరూర్‌నగర్, హైద్రాబాద్ | రూ. 1000/- |
| శ్రీమతి ఎ. జ్యోతి, హైద్రాబాద్ | రూ. 1000/- |
| శ్రీమతి ఎ. లావణ్య శివప్రసాద్, హైద్రాబాద్ | రూ. 1000/- |
| శ్రీమతి టి. ప్రమీలారాణి, చెన్నై | రూ. 600/- |
| శ్రీ ఆర్. గోదావరి ప్రశాంత్, ఔరంగాబాద్ | రూ. 500/- |
| శ్రీ వి.వి.యస్. సత్యనారాయణ, మోతీనగర్,హైద్రాబాద్ | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి ముద్దానిశేషమ్మ,చినుగోనుపల్లి, మహబూబ్‌నగర్ | రూ.500/- |
| శ్రీమతి శారద, హైద్రాబాద్ | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి ప్రియాంక, రామాంతపూర్,హైద్రాబాద్ | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి ఎస్. రంగనాయకమ్మ, వనపర్తి | రూ. 500/- |
| శ్రీ డా. ఎన్.భద్రయ్యస్వామి, మొగల్‌మడక, మహబూబ్‌నగర్ | రూ. 500/- |
| శ్రీ జి. సీతారామిరెడ్డి, నల్లపాడు,గుంటూర్ | రూ. 300/- |
| శ్రీ ఎస్.బి.ప్రకాశ్‌రావు, హైద్రాబాద్ | రూ. 300/- |
| శ్రీ ఎస్. యశ్వంత్‌రాజ్ వందన, సరూర్‌నగర్, హైద్రాబాద్ | రూ. 200/- |
| శ్రీ ఎ.ఎస్. భాస్కర్‌రావు,సరూర్‌నగర్,హైద్రాబాద్ | రూ. 200/- |
| శ్రీమతి రత్నకుమారి, కొత్తపేట, తూ.గో.జి | రూ. 200/- |
| శ్రీ ఎ. కుమారి చందర్‌రావు, గుడిమల్కాపూర్, హైద్రాబాద్ | రూ. 200/- |
| శ్రీ కె.సి.నర్సింహులు, అడ్వకేట్, మహబూబ్‌నగర్ | రూ. 200/- |
| శ్రీ రవీంద్రప్రసాద్, ఓల్డ్‌బోయినపల్లి | రూ. 200/- |
| శ్రీమతి ఎస్. రామరక్షిత, వనపర్తి | రూ. 105/- |



కప్పు పల్లేరువేళ్ళకషాయంలో పాలుచక్కెర చేర్చి తాగుతుంటే స్త్రీలముట్టునొప్పి, యోనిశూల బంద్

ఆవుపాలుకాచి వేడిగా ఉన్నప్పుడే తాగుతుంటే
అప్పటికప్పుడే ఎక్కిళ్ళు తగ్గిపోతయ్

**పత్రికావర్గం**

జనరల్ మేనేజర్
శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి, B.A.,

కార్యాలయ సిబ్బంది
బి.మల్లికార్జున్, ఎ.సీతారామశర్మ
జి.శంకర్, ఎన్.నాగరాజు,భాస్కర్

సహసంపాదకులు
డా॥ కె. విశ్వనాథం, N.D.,
డా॥ వి. నాగేశ్వరరావు, B.A.M.S.,
డా॥ యస్. సత్యనారాయణ, వైద్యరత్న

ప్రత్యేక సలహాదారులు
శ్రీ ఎం. వీరరాఘవులు

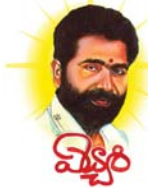
వైద్య సలహాదారులు
డా॥ భూమరాజు వెంకయ్య, వైద్యపండితులు
డా॥ పి. అనంతరామారావు, వైద్యపండితులు

పబ్లికేషన్ కన్సల్టెంట్
శ్రీ కె. రఘురామరాజు

సర్క్యులేషన్ మేనేజర్
9550819215

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్యశుభాశీస్సులతో...

సంపుటి 17, సంచిక - 8, నవంబర్ - 2013, పేజీలు - 36, రూ. 15/-








సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక

కొత్త కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం,
సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో, పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో, 6వ ఎడమ పెద్దవీధి, ప్లాట్ నెం. 143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ, మాదాపూర్, హైదరాబాద్ - 500081, ఫోన్ : 040-42408568

పాత కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం,
సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5,జవహర్‌కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్-500033
ఫోన్ : 040-23547132

సంపాదకులు : **ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ ఏల్చూరి వెంకట్రావు**
Doctor of Philosophy in Telugu Literature - Ayurveda
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్.,** B.A.M.S.,M.D.,
సహాయ సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి.,** B.A.M.S.,

గౌరవ వైద్య సలహాదారులు
డా॥ కె. నరసింహారెడ్డి, M.B.B.S., G.C.A.M.,
డా॥ సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ యం. వామనరెడ్డి, B.A.,B.A.M.S.,
డా॥ ధూపం నరసింహాస్వామి, వైద్యపండితులు
డా॥ బ్రహ్మాయాచార్యులు, వైద్యపండితులు
డా॥ రాజయ్య, B.A.M.S.,

గౌరవ సలహాదారులు
శ్రీ కె.వి. రమణ, I.A.S.,
శ్రీ అరవిందరెడ్డి, I.A.S.,
శ్రీ కిషన్‌రావు, I.A.S.,
శ్రీ యలమంచిలి సాయిబాబు, స్యాకన్‌స్ట్రక్షన్స్
శ్రీ కె.వి. భాస్కరరావు, సభాసామ్రాట్
శ్రీ డా॥ టి. గౌరిశంకర్
శ్రీ శివకృష్ణ., సంఘసేవకులు
శ్రీ ఆర్.సి. వెంకటేశ్వర్లు, I.P.S.,
శ్రీ వరప్రసాద్‌రెడ్డి, శాంతాబయోటెక్
శ్రీ చావలి రామకృష్ణారావు, Sr. Engineer
శ్రీ ప్రొ. ఎన్.బి. సుదర్శనాచార్య, M.A.,Phd.,

గ్రాఫిక్ డిజైనర్ : ఉదయ్‌కుమార్ కొత్తపల్లి

# అంగట్లో దొరికేది అనారోగ్యమేగాని ఆరోగ్యంకాదు



ఈనాడు నూటికినూరుమంది మన భారతీయులంతా మందులమ్మే అంగళ్ళలో, వైద్యంచేసే ఆసుపత్రుల్లో మాత్రమే ఆరోగ్యం దొరుకుతుందని ఉరుకులు పరుగులు పెడుతున్నారు. ఎక్కువ ఖరీదున్న మందులే బాగా పనిచేస్తాయని, ఎక్కువ ఫీజు తీసుకొని లక్షలరూపాయల బిల్లులువేసే ఆసుపత్రుల్లోనే నాణ్యమైన చికిత్స లభిస్తుందని ప్రతిఒక్కరూ ఆశిస్తున్నారు. ఇలాంటి వారందరిలో ఎంతో ఖర్చుపెట్టి ఎన్నో ఆసుపత్రులు తిరిగినా కూడా ఏ ఒక్క వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గకపోవడం, ప్రతివ్యక్తి జీవితకాలపురోగులుగా మారడం కళ్ళముందే కనిపిస్తున్నా కూడా, ఈ విధానం సరైనదికాదు అనే నిజం ఏ ఒక్కరికీ తెలియడంలేదు.

ఈ లక్షలమంది వైద్యులు, లక్షలాది మందులషాపులు, వేలాది మందుల తయారీకర్మాగారాలు లేని కాలంలో మన భారతీయులంతా తమ ఆరోగ్యరక్షణకు తమ ఇంటిపైన, తమ ఊరిపైననే ఆధారపడేవారు. ఎంతపెద్ద ఘోరమైన వ్యాధినైనా తమ ఊర్లోని అనుభవజ్ఞులైన ఆయుర్వేదవైద్యులద్వారానే పరిష్కరించుకునేవారు. ఈనాడు మనం చెప్పుకునే వందలవేల జబ్బులన్నీ మనుషులకు సోకకుండా తమ జీవనవిధానంద్వారా ముందుజాగ్రత్త చర్యలు తీసుకునేవారు. తమ ఇంటిలోని దినుసులను, ఆహారపదార్థాలను, తమ ఊరిలోని మొక్కలను, చెట్లను అపురూపమైన ఔషధాలుగా వాడుకుంటూ నూరేండ్లకు పైగా నిరోగులుగా నిత్యసంతోషంతో జీవించగలిగారు.

ఏనాడు మనదేశంలో ఇంగ్లీషువైద్యశాలలు వెలిశాయో ఆనాటినుండే మన భారతీయులంతా తమ స్వయం సంరక్షణాపరిజ్ఞానాన్ని కోల్పోతూ ప్రతిచిన్న అనారోగ్యసమస్యకు ఆసుపత్రులపైనే ఆధారపడుతూ తమ కష్టార్జితాన్ని తాము అనుభవించకుండా మందులకోసం ధారపోస్తూ నిత్యరోగిష్టులై చావలేకబ్రతికే నికృష్టస్థితికి చేరుకుంటున్నారు. ఇప్పటికైనా కళ్ళుతెరిచి ఆయుర్వేద స్వయంసంరక్షణామార్గాలను అవలంబించాలని కోరుతూ..........



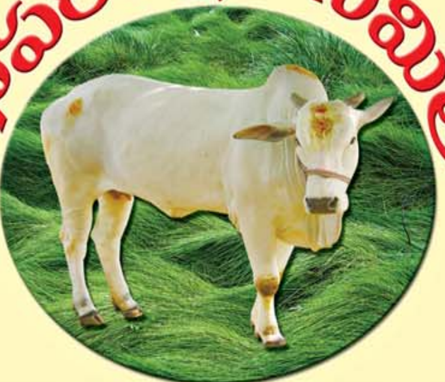
Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO**, Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com

కందిపొట్టు నిప్పులమీదవేసి ఆ పొగను పీలుస్తుంటే ఎక్కిళ్ళు ఆగిపోతయ్

# గావో రక్షంతి రక్షితా:




## గోపరిరక్షణ సమితి



మన కుటుంబాలు, మనదేశం, మన భారత జాతి యొక్క అభివృద్ధి సమస్తం గోమాతల పైనే ఆధారపడి ఉంది. కావున గోవులను రక్షిస్తూ ప్రాణరక్షణ పొందుము.

**సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం**

(గోపరిరక్షణ & పరిశోధనాకేంద్రం)

ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5, జవహర్ కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్-33, ఫోన్: 040-23547132, 8297034605

e-mail : elchurigorakshana@gmail.com

## ప్రతి జిల్లాలో గోశాల నిర్మాణం

గోప్రేమికులారా! మన రాష్ట్రంలో ప్రతిజిల్లాలోని పంటభూములతో కూడిన పర్యావరణం, ప్రతి గృహం విదేశీవిషరసాయనాలతో వికృతమై మన కుటుంబాలను రోగాలరాకాసికి బలిచేస్తున్నయ్.



ఈ దుస్థితినుండి మన కుటుంబాలను రక్షించడం కోసం ప్రతిజిల్లాలో 1000 గోవులతో ఒక గోశాలను తక్షణమే ఏర్పాటుచేయాలని సంకల్పించాం.

ఈ గోశాలద్వారా అమృతాహారాన్ని పండించగల గోమాత ఎరువులను, ప్రతి ఇంటిని భారతీయ గృహంలా మార్చగల గోఆధారిత గోపండ్లపొడి, గోసౌందర్య స్నానచూర్ణం, గోకేశతైలం, గోషాంపు, గోనేత్రాంజనం, గోకర్ణామృతం, పంచగవ్యంవంటి నిత్యావసర పదార్థాలను ఉత్పత్తిచేస్తూ కులమతభేదం లేకుండా జిల్లా ప్రజలందరి సర్వతోముఖాభివృద్ధిని సాధించవచ్చు.

ఈ మహోన్నత సత్కార్యంలో జిల్లా ప్రజలంతా భాగస్వాములై ఎవరి జిల్లాని వారే ఆరోగ్యబృందావనంగా తీర్చిదిద్దుకోమని స్వాగతం పలుకుతున్నాం.

## దాతల సహకారం

ముందుగా అన్ని సౌకర్యాలున్న జిల్లాలలో వందఆవులతో గోశాల ప్రారంభించి క్రమంగా వెయ్యి ఆవుల వరకు పెంచడం జరుగుతుంది. ఈ గోశాలలో జిల్లాలోని ప్రతి గ్రామం నుండి ఔత్సాహికులను రప్పించి వారిలో రైతులకు గోఆధారిత ఎరువుల తయారీవిధానాలను, మహిళలకు గోఆధారిత నిత్యావసర వస్తువుల తయారీ పద్ధతులను నేర్పడంద్వారా ప్రజలందరిని ఆర్థికంగా, ఆరోగ్యపరంగా ఆదుకోవచ్చు.

### దాతృత్వ వివరాలు

40 X 100 సైజ్ గోశాలనిర్మాణఖర్చు - రూ. 10,00,000/-
(ఎవరు గోశాలను నిర్మిస్తారో వారిపేరే గోశాలకు పెట్టబడును)

వెయ్యి గోవులకు ఒకరోజు దాణాఖర్చు - రూ. 20,000/-

వెయ్యి గోవులకు ఒకపూట దాణాఖర్చు - రూ. 10,000/-

(ఒకేసారి దానమివ్వలేనివారు నెలనెలా కూడా పంపించవచ్చు)

సంవత్సరంలో ఒకరోజుగాని, ఒకపూటగాని గోమాతలకు ఆహారం పెట్టగల దాతలు తమ ఫోటోతో, వివరాలతో Siddha Nagarjuna Ayurveda Peetam పేరుతో D.D. తీసి మొదటి పేజీలోని చిరునామాకు పంపగలరు. లేక 'ఆన్‌లైన్' విధానం ద్వారా A/c No : 31195887713, I.F.S. Code No. SBIN0010102, S.B.I, Madhapur Branch, Hyderabad కు మీ విరాళాన్ని, ఫోటోను, మీ పూర్తి వివరాలను e - mail elchurigorakshana@gmail.com ద్వారాపంపగలరు.

### దాతలకు సౌకర్యాలు

- ఆసుపత్రిలో ఒకసంవత్సరం వరకు ఉచిత కన్సల్టేన్సీ
- అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక 1 సం॥ ఉచిత సభ్యత్వం
- దాతల కుటుంబసభ్యులకు ఉచిత ఆరోగ్యశిక్షణాశిబిరాలు
- ఇన్‌కంటాక్స్‌చట్టం సెక్షన్ 80G ప్రకారం మినహాయింపు

పీఠాధ్యక్షులు : ఆయుర్వేద మహర్షి పండితశ్రీ డా॥ ఏల్చూరి

# స్వర్ణయుగాలు స్థాపించిన మన భారతదేశం ఇంగ్లీష్ ఎంగిలితో వికృతమైపోయింది - 5

గతసంచిక తరువాత...

ప్రియపాఠకులారా! గత నాలుగుమాసాలుగా స్వాతంత్ర్యానంతర భారతదేశం ఇంగ్లీష్ ఎంగిలితో ఎంత పతనమైపోయిందో సోదాహరణంగా సప్రమాణకంగా చెప్పుకున్నాం. ఈ సంచికలో ఆంగ్లభాషను భారతదేశంనుండి తరిమికొట్టాలనుకున్న అలనాటి స్వాతంత్ర్యసమరయోధుల కలలెలా ఎవరివల్ల కల్లలయ్యాయో చెప్పుకుందాం.

## మాతృభాష రక్షణలో తప్ప మిగిలిన అన్ని విషయాల్లో - అగ్రస్థానం భారత్‌దే

జనాభా విషయంలో మనదేశం ప్రపంచంలోనే రెండవస్థానాన్ని ఆక్రమించింది. చైనా, అమెరికా, యూరప్‌వంటి ఏదేశంలోనైనా లేనంత సహజసంపద మన దేశంలోనేవుంది. అంతేగాక యావత్‌ప్రపంచంలోనే ఎక్కువమంది వైద్యులు, ఎక్కువమంది ఇంజనీర్లు, ఎక్కువమంది శాస్త్రవేత్తలు, కోట్లాదిమంది కార్మికులు, కర్షకులువున్న ఏకైకదేశం భారతదేశమే. ఇలా చెప్పుకుంటూపోతే దాదాపుగా అన్నిరంగాల్లో మొదటి లేదా రెండవస్థానంలో ఉంటాం మనం.

ఇన్నిరంగాల్లో ప్రథమద్వితీయస్థానాల్లో వున్న మనదేశం అన్నిరంగాల అభివృద్ధికి మూలకారణమైన తనమాతృభాషను అధికారభాషగా అమలుజేసే విషయంలో అధమస్థాయికి ఆఖరి స్థానానికి దిగజారిపోవడం అత్యంత దురదృష్టకరం.



## దేశభాషను జాతీయభాష చేయకుండా ఇంగ్లీష్‌ను నెత్తికెక్కించుకోడంవల్ల ఎంతో నష్టపోయాం?

మనదేశంకన్నా ఆలస్యంగా స్వాతంత్ర్యం పొందిన దేశాలు తమ మాతృభాషనే అధికారభాషగా ఆమోదించుకొని ప్రజలందరిలో ఒకే జాతీయభావాన్ని రగిలించి సమిష్టికృషిద్వారా తమ దేశాలను అగ్రరాజ్యాలుగా తీర్చిదిద్దుకున్నయ్.

మనం మాత్రం స్వాతంత్ర్యంవచ్చి 65 సం.లు గడిచినా కూడా ఇప్పటికీ హిందీనో మరేదోఒక గుర్తింపుపొందిన ఇతరభాషనో జాతీయభాషగా ప్రకటించుకోలేక, రోజురోజుకు ఇంగ్లీషుభాషను వారి ఎంగిలా సంస్కృతిని భారతీయుల నరనరాల్లోకి ఎక్కిస్తూ అందరినీ ఆంగ్లమానసపుత్రులుగా దేశవ్యతిరేకులుగా మార్చుకుంటూ పతనంవైపు పరుగులుతీస్తున్నాం.

## భరతఖండంలో ఏ కాలం స్వర్ణయుగంగా వెలిగిందో తెలుసా?

స్వాతంత్ర్యసాధన తరువాత హిందీనిగాని లేక తరతరాలుగా దేవభాషగా ప్రఖ్యాతిగాంచిన కోట్లాది పదసంపదతో కూడిన సంస్కృతాన్నిగాని రాజభాషగా ప్రజాభాషగా అమలుజేసివుంటే ఈ 65 యేండ్లలో మన భరతమాత విశ్వమాతగా వెలిగిపోతుండేది. పూర్వం మనదేశంలో సంస్కృతభాష అధికారభాషగా ఆదరణలో ఉన్నప్పుడు మనదేశం ప్రపంచానికే జగద్గురువుగా రాణించింది. భోగభాగ్యాలతో, పాడిపంటలతో తులతూగే బంగారుపక్షిఅని విశ్వజనులచేత కొనియాడబడింది. ఇంకా వేదభూమిఅని, జ్ఞానభూమిఅని, రత్నగర్భఅని, అన్నపూర్ణఅని ఎన్నెన్నో బిరుదులతో సత్కరించబడింది.



నిమ్మరసం 20గ్రా, నల్లుప్పు 3గ్రా, తేనె 5గ్రా, కలిపి సేవిస్తుంటే ఎక్కిళ్ళు ఆగిపోతయ్

మనదేశాన్ని సందర్శించిన ఎందరెందరో విదేశీ చరిత్రకారులు, మహర్షి చాణుక్యుడి కాలంనుండి 8వ శతాబ్దంవరకు భారతదేశం స్వర్ణయుగంగా విశ్వవిఖ్యాతిగాంచిందని తమ గ్రంథాల్లో లిఖించారు. విద్యలో వ్యాపారంలో సాంకేతిక పరిజ్ఞానంలో, దర్శనశాస్త్రగ్రంథాల ఆవిష్కరణలో ఇలా సమస్త విశ్వవిజ్ఞానంలో ఆనాడు భరతఖండం ప్రపంచంలోనే అత్యున్నత స్థితిలో అలరారిందని ఎలుగెత్తిచాటారు.

ఆ రోజుల్లో రాష్ట్రభాషగా, రాజ్యభాషగా, బోధనాభాషగా, అనుసంధానభాషగా సంస్కృతభాష అమలులో ఉండటంవల్లే స్వర్ణయుగ ఆవిష్కరణకు అవకాశం కలిగిందని ఆ చరిత్రకారులు తమ అభిప్రాయాలను స్పష్టంచేశారు. దీన్నిబట్టి సంస్కృతం కేవలం పండితభాష కానేకాదని అది ప్రజాభాషగా కూడా ఉండటంవల్లే ఆనాడు భరతఖండం శిరమెత్తుకొని విశ్వసింహాసనంపై అగ్రస్థానాన్ని పొందగలిగిందని అర్థంచేసుకోవచ్చు.

## సంస్కృత పతనమే - భారతదేశ పతనం



భారతదేశంలో ఏనాటినుండి సంస్కృతభాషకు ఆదరణ తగ్గడం మొదలైందో ఆనాటినుండే విదేశీయుల దురాక్రమణలు ప్రారంభమై భారతదేశ పతనం కూడా మొదలైందని కచ్చితంగా చెప్పవచ్చు.

7వ శతాబ్దంలో మహమ్మద్ బిన్‌ఖాసీం, అతని తరువాత మహమ్మద్ గజనీ, తైమూర్‌లంగ్, నాదిర్షా, అహ్మద్‌షా అబ్దాలీ, బాబర్‌వంశం, పోర్చుగీసువారు, ఫ్రెంచివారు, డచ్చివారు, స్పెయిన్‌వారు, ఆంగ్లేయులు వరుసగా ఒకరి తరువాత ఒకరు మనదేశంపై దండెత్తి దురాక్రమణలు జరిపి హత్యలతో, దోపిడీలతో, మానభంగాలతో దేశసంపదనంతా కొల్లగొట్టుకుపోయారు.

ఈ వినాశనమంతా దేశంలో సంస్కృతభాష పతనమైన తరువాతే ప్రారంభమైంది. చివరకు ఆంగ్లేయుల నిరంకుశ పాలనలో, అప్పటికే మనదేశంలో నడుస్తున్న 7 లక్షల 32 వేల సంస్కృత పాఠశాలలను బలవంతంగా నాశనంచేసి మూసి వేయించి వారి ఆంగ్లభాషను ప్రవేశపెట్టడంతో పూర్తి వినాశనం జరిగిపోయింది.

(వచ్చేసంచికలో నాటి దేశనాయకులు దేశభాషగురించి ఏమన్నారో తెలుసుకుందాం)



నీరుల్లిగడ్డలరసం 3 చుక్కలు ముక్కుల్లో వేసి పీలుస్తుంటే ఎక్కిళ్ళు తగ్గిపోతాయ్




# పౌర్ణమినాడు స్త్రీపురుషులు ఎందుకు సంభోగంలో పాల్గొనకూడదు?

## పౌర్ణమి - సంగమనిషేధం

ప్రాచీన భరతఖండంలో సృష్టిరహస్యాలను ఛేదించిన మహర్షులు మానవ జీవనవిధానాన్ని నిర్దుష్టంగా తీర్చిదిద్దారు. ఏ ప్రకృతినుండి మానవుడు ఉద్భవించాడో ఆ ప్రకృతినియమాలకు ఆ మానవుడు కట్టుబడి ఉండగలిగితేనే ఆరోగ్యంగా జీవించగలుగుతాడని లోకానికి చాటిచెప్పారు.

పౌర్ణమి తిథినాడు స్త్రీపురుషులు సంభోగంలో పాల్గొనగూడదని, తెలిసోతెలియకో అలాపాల్గొంటే వారి శారీరకశక్తి క్షీణిస్తుందని వేదాలనుండి ఆయుర్వేదంవరకు అనేక భారతీయశాస్త్రాల్లో నిషేధం చెప్పబడింది.

పౌర్ణమినాటిరోజుకు బహిష్టుస్నానంచేసి సంతానార్హమైన దశలో స్త్రీ ఉన్నప్పటికీ ఆ రోజున మగనితో సంయోగం జరపరాదని మహర్షులు చెప్పారు. అంతేగాక ఆ రోజున స్త్రీపురుషుల్లో ఒకరికిగాని ఇద్దరికిగాని రతిపట్ల అమితమైన వ్యామోహ మున్నా కూడా అందులో పాల్గొనకూడదని నొక్కిచెప్పారు. ఒక శాసనంలాగా ఒక తప్పనిసరి నిబంధనలాగా పౌర్ణమినాటి స్త్రీపురుష సంయోగాన్ని ఎందుకు దోషమన్నారో ఆ వివరాలను స్పష్టంగా తెలుసుకుందాం.

ప్రియపాఠకులారా గతసంచికలో అమావాస్యనాడు సంతానార్థులైన స్త్రీపురుషులు ఎందుకు సంభోగంలో పాల్గొనకూడదో సశాస్త్రీయంగా సప్రమాణికంగా నిరూపించి చెప్పడం జరిగింది. అదేవిధంగా ఈ సంచికలో పౌర్ణమితిథినాడు కూడా స్త్రీపురుషులు ఎందుకు సంభోగాన్ని నిషేధించాలో వివరంగా చెప్పుకుందాం.



పౌర్ణమినాడు చంద్రుడెలా భూమికి అత్యంత సమీపంగా ఉంటాడో అదేవిధంగా నవగ్రహరాజైన సూర్యుడు కూడా ఆ రోజున భూమికి అతిదగ్గరగా ఉంటాడు. ఈ రెండుగ్రహాలు తమ సమీపంలోని భూమినుండి ఆ భూమిపై నివసించే మనుషుల శరీరాలనుండి జీవశక్తిని తమవైపుకు ఆకర్షించుకొంటుంటయ్.

అమావాస్యనాడు ఈ సూర్యచంద్రులు ఒకేవైపున ఉండి ఏవిధంగా భూప్రజల ప్రాణశక్తిని ఆకర్షిస్తుంటారో అలాగే పౌర్ణమినాడు సూర్యచంద్రులు చెరొకవైపునవుండి భూప్రజల జీవశక్తిని గుంజుకొంటుంటారు. ఇది సృష్టిలో గ్రహాలనిర్మాణం లో సహజంగా జరిగే ఒక ప్రకృతిచర్య.

ఈ చర్యవల్ల ఆ పౌర్ణమినాడు సంభోగంలో పాల్గొనే స్త్రీపురుషులు యౌవనంలో ఉన్నవారుగాని లేక మధ్యవయసులో ఉన్నవారుగాని ఆనాడు సూర్యచంద్రులవల్ల సహజంగానే కొంతశక్తిని కోల్పోతారు కాబట్టి దాంతోపాటు సంభోగక్రియలో కూడా పాల్గొంటే మరింత బలహీనులౌతారని అర్థంచేసుకోవాలి.

చివరిగా స్త్రీపురుషులకు చెప్పేదేమిటంటే ఆరోగ్యానికిచేటు కలిగించే పౌర్ణమిరోజున సంభోగంలో పాల్గొనకపోతే కొంపలేమీ మునగవని, పొరపాటుగా పాల్గొంటేనే కొంపమునిగే అవకాశముంటుందని హితవు పలుకుతున్నాం.



## అష్టమి,చతుర్దశి తిధుల్లో కూడా - సంగమనిషేధం



గతంలో తెలిపిన అమావాస్య, పౌర్ణమిలతోపాటు అష్టమి, చతుర్దశి తిధుల్లో కూడా స్త్రీపురుషుల సంయోగంకూడదని ప్రాచీన ఋషులచేత ఎందుకు నిషేధం విధిం చబడిందో తెలుసుకుందాం.

అష్టమి అనే తిధి అమావాస్యకు లేదా పౌర్ణమికి మధ్యలో వస్తుంది. ఈ మధ్య తిధియైన అష్టమిని సంధితిధిగాను చెబుతారు. ప్రకృతిలో సంధికాల సమయాలన్నీ తీవ్రమైన శక్తిని కలిగివుంటయ్. ఉదయసంధ్యాకాలంలోనూ సాయంత్రసంధ్యాకాలంలోనూ రాత్రిగతించి పగలు ప్రవేశించడం లేదా పగలు గతించి రాత్రి ప్రవేశించడం జరిగేట ప్పుడు ఆ సంధికాలంలో తీవ్రత తీక్షణత ఎలావుంటాయో అదేవిధంగా తిధుల్లో మధ్య వచ్చే అష్టమితిధి కూడా తీవ్రత కలిగి మానవశక్తులను బలహీనపరుస్తుంటుంది కాబట్టి ఆ రోజున ఆరోగ్యకాముకులైన స్త్రీపురుషులు కామపారవశ్యాన్ని పొందరాదని పెద్దలుచెప్పారు.

అదేవిధంగా చతుర్దశితిధి అమావాస్యకు లేదా పౌర్ణమికి ముందురోజున వస్తుంది. గతసంచికలోను, ఈ సంచికలో ముందుపేజీలోను చెప్పినవిధంగా అమావాస్య లేదా పౌర్ణమిల ప్రభావం వాటికిముందురోజున వచ్చే చతుర్దశిపైన కూడా పడుతుంది కాబట్టి ముందు జాగ్రత్తచర్యగా ఆరోజున కూడా సంగమాన్ని నిషేధించమని ఆయుర్వేదాచార్యులు ఆదేశించారు.

## పండుగరోజుల్లో - సంభోగనిషేధం

పండుగను సంస్కృతంలో పర్వము అంటారు. పర్వము అంటే పూరించబడునది అని అర్థం. దేనిని పూరిస్తుంది? అని ప్రశ్నించుకుంటే ఏది మనిషికి లేదో, ఏది మనిషికి తక్కువగావుందో, ఏది మానవజీవనానికి అవసరమైవుందో వాటిని పూరించే దినాన్ని పర్వదినం లేదా పండుగదినం అంటారు.

పూర్వకాలం ఉత్తరకాలంతో సంధింపబడటమే 'సంధి' అంటారు. వర్షాకాలం ముగిసి చలికాలప్రవేశసమయం, చలికాలం ముగిసి వేసవికాలప్రవేశసమయం, వేసవి ముగిసి వర్షాకాలప్రవేశసమయం, అదేవిధంగా ఆరుఋతువుల్లో ఒక ఋతువు ముగిసి మరో ఋతువు ప్రారంభమయ్యే సమయం ఇవన్నీ సంధికాలాలు అనబడతయ్. ప్రధానమైన పండుగలన్నీ ఈ సంధికాలాల్లోనే నిర్ణయించబడినయ్. సంధికాలాల్లో సహజంగానే మానవశక్తులను హరించే తీక్షణత ఉంటుంది కాబట్టి ఆ రహస్యాన్ని కనుకొన్న మహర్షులు పండుగరోజుల్లోనూ సంభోగాన్ని నిషేధించారు.

ప్రియపాఠకులారా! పై సత్యాలు మీరు నమ్మినా నమ్మకపోయినా, అతిసంభోగం అనర్థం, మితసంభోగం ఆరోగ్యం కాబట్టి పైన తెలిపిన తిధుల్లో బ్రహ్మచర్యం పాటిస్తూ ఆయురారోగ్యాలను కాపాడుకోండి. (సశేషం)

# మందులకోసం మాకులకోసం - ఎక్కడికో పోతాలెందుకు?




## మూత్రబంధానికి - గుమ్మడి

గుమ్మడికాయలోని గింజలు, దోసగింజలు ప్రతిది 100గ్రా, తీసుకొని ముక్కలుచేసి గాలికి ఆరబెట్టి దంచిజల్లించి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని మంచినీటితో కలిపి గుజ్జులాగానూరి పొత్తికడుపుపైన పట్టువేస్తే ఆ పట్టు ఆరేటప్పటికి మూత్ర బంధం విడిపోయి మూత్రం సాఫీగా విడుదలౌతుంది.



## ఎక్కిళ్ళకు - కృష్ణాదిచూర్ణం

దోరగా వేయించిదంచిన పిప్పళ్ళపొడి, ఉసిరికబెరడు పొడి, సొంఠిపొడి ప్రతిది 50గ్రా, చొప్పున తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి అందులో తేనె 75గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 75గ్రా, కలిపి మెత్తగాదంచి నిలవజేసుకోవాలి.

రోజూ రెండులేదా మూడుపూటలా సమస్య తీవ్రత నుబట్టి 5గ్రా, మోతాదుగా చప్పరించి తింటుంటే ఎక్కిళ్ళు, శ్వాససమస్యలు తగ్గిపోతయ్.

## నల్లవెంట్రుకలకు - కేశరంజకచూర్ణం

త్రిఫలచూర్ణం, నీలిఆకులచూర్ణం, లోహచూర్ణం, గుంటగలగరచూర్ణం ప్రతిది 100గ్రా, చొప్పున తీసుకొని వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకోవాలి.

తగినంత చూర్ణాన్ని గొర్రెమూత్రంతో కలిపి నానబెట్టి తెల్లవెంట్రుకలకు రుద్దుతుంటే క్రమంగా అవి నల్లబడతయ్. అన్ని ఇతరప్రయోగాలకన్నా ఇది ఉత్తమప్రయోగం.

## బోదకాలుకు - కణాదివటి

దోరగా వేయించి దంచిన పిప్పళ్ళపొడి, నీటిలో ఒక రోజు నానబెట్టి ఎండించి దంచిన వసకొమ్ములపొడి, దేవదారుపొడి, తెల్లగలిజేరు సమూలచూర్ణం, మారేడాకుపొడి ప్రతిది 50గ్రా, తీసుకొని విడివిడిగా దంచిజల్లించి దంచి వస్త్రఘాళితంపట్టాలి.

ఈ మొత్తం చూర్ణం ఎంత తూకముంటే అంత నేల గుమ్మడి దుంపపొడి కలిపి మంచినీటితో నూరి గుజ్జులాగా చేసి కుంకుడుగింజలంత మాత్రలుకట్టి ఆరబెట్టి నిలవజేసుకోవాలి. పూటకు ఒకగోలీ చొప్పున ఒకకప్పు పుల్లనిగంజి అనుపానంగా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే క్రమంగా బోదకాలు వ్యాధి హరించిపోతుంది.

## దగ్గుకు - కంటకారిచూర్ణం

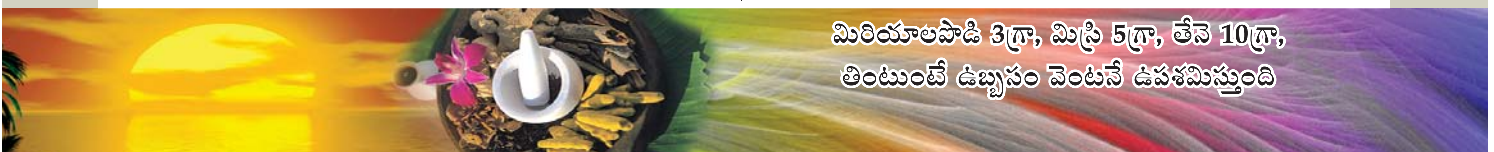
వాకుడుచూర్ణం 50గ్రా, దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళ చూర్ణం 50గ్రా, కలిపి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని 3గ్రా, మోతాదుగా తేనె 10గ్రా, కలిపి నిదానంగా కొద్దికొద్దిగా నాలుకతో అద్ది చప్పరించి తింటుంటే ఆగకుండా వచ్చే దగ్గు ఆగిపోతుంది.

## ప్రాణాంతక అతిసారానికి - కణాదిలేహ్యం

దోరగావేయించి దంచిన పిప్పళ్ళపొడి, అలాగే చేసిన సొంఠిపొడి, అలాగేచేసిన వాయువిడంగాలపొడి, పసుపు, కరక్కాయపొడి, తానికాయపొడి, ఉసిరికకాయపొడి, తుంగగడ్డలపొడి, చిత్రమూలంపొడి, మారేడుపండుగుజ్జుపొడి, చందనచూర్ణం, సుగంధపాలవేళ్ళపొడి, ప్రతిది 50గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి వస్త్రఘాళితంపట్టి అందులో తగినంత తేనె కలిపి ముద్దలాగాదంచి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ అపురూపమైన ఆహారౌషధాన్ని వ్యాధితీవ్రతనుబట్టి వ్యాధుగ్రస్తుల వయసునుబట్టి 5 నుండి 10గ్రా, మోతాదుగా రోజూ రెండులేదా మూడుపూటలా సేవిస్తుంటే ప్రాణాంతకంగా మారిన ప్రవాహంలాంటి అతిసారవిరేచనాల సమస్య నశించిపోయి ప్రాణరక్షణ జరుగుతుంది.






## క్షయ, గుండెవ్యాధులకు - అర్జునలేహ్యం

తెల్లమద్దిచెక్కపొడి 200గ్రా, జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి ఆ మెత్తని చూర్ణాన్ని మట్టిమూకుడులోపోసి అది మునిగేవరకు అడ్డసరంఆకులరసం కలిపి మూతపెట్టి రాత్రి నిలువవుంచి పగలు ఎండలోపెట్టాలి. గంటకొకసారి పదార్థాన్ని కలదిప్పు తుంటే సాయంత్రానికి రసం ఎండిపోతుంది. మరలా పైలాగే అడ్డసరం రసం కలిపి రాత్రి నానబెట్టి తెల్లవారి ఎండించాలి.

ఈ విధంగా ఏడురాత్రులు అడ్డసరరసంలో నానబెట్టి ఎండబెడుతుండాలి. చివరిగా పదార్థం మెత్తగావుంటే మరో రెండురోజులు ఎండబెట్టి దంచి జల్లించుకోవాలి. ఈ చూర్ణంలో ఆవునెయ్యి 50గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 50గ్రా, తేనె 100గ్రా, కలిపి మెత్తగా దంచి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ హల్వాను రెండుపూటలా 10గ్రా, మోతాదుగా విడవకుండా సేవిస్తుంటే దగ్గు, ఆయాసం, ఆస్తమా, క్షయ, అతివేడి, గుండెవ్యాధులు క్రమంగా హరించిపోతయ్.

## బిడ్డలకు వరం - కళ్యాణలేహ్యం

పసుపు, వసకొమ్ములపొడి, పుష్కరమూలం, దోరగా వేయించి దంచిన పిప్పళ్ళపొడి, అలాగేచేసిన సొంఠిపొడి, అలాగేచేసిన జిలకరపొడి, అలాగేచేసిన అజామోదచూర్ణం, అతిమధురం, సైంధవలవణం ప్రతిది 100గ్రా, తూకంగా తీసుకొని కలిపి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకోవాలి.

పిల్లల వయసునుబట్టి, వ్యాధితీవ్రతనుబట్టి ఒక గ్రాము నుండి మూడుగ్రాముల వరకు క్రమంగా పెంచుతూ ఒకచెంచా దేశవాళి ఆవునెయ్యి కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు తినిపిస్తుండాలి.

ఈచూర్ణాన్ని పైన తెలిపినట్లు విడవకుండా 21 రోజులు వాడేటప్పటికి, ఒక్కసారి విన్న విషయాన్ని ఎప్పటికీ మరచిపోలేనంత ధారణాశక్తి కలుగుతుంది. గంభీరమైన మృదుమధురమైన కంఠధ్వని ప్రాప్తిస్తుంది. అంతేగాక చెవిటితనం, మూగతనం, అవిటితనం కూడా ఈ ఆహారౌషధం వల్ల నివారించబడుతుంది కాబట్టే సర్వశుభాలుకూర్చే ఈ ఔషధానికి కళ్యాణలేహ్యం అని మహర్షులు పేరుపెట్టారు.

## తీవ్ర రక్తస్రావానికి - అశోకకషాయం

అశోకచెట్టుబెరడు 20గ్రా, పావులీటర్ నీటిలోవేసి సగానికి మరిగించి వడపోసి అందులో సమంగా ఆవుపాలు కలిపి మరలా పాలుమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి చల్లబరిచి ఆ పాలలో పటికబెల్లంపొడి కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే స్త్రీల అధికబుతురక్తస్రావం తగ్గుతుంది.





సన్నరాష్ట్రంపొడి 3గ్రా, తేనె 10గ్రా,రెండుపూటలా తింటుంటే ఆస్తమా, ఆయాసం తగ్గిపోతయ్




# మధుమేహ బాధిత బాలబాలికలను ఏయేవిధానాలద్వారా ఆరోగ్యవంతుల్ని చేయాలి?-2

ప్రియపాఠకులారా! గతసంచికలో చిన్నారి బాలబాలికలకు మధుమేహం ఎందుకొస్తుందో వివరిస్తూ తల్లిదండ్రులు పిల్లలపట్ల ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో చెప్పడం జరిగింది. ఈ సంచికలో పిల్లల్ని మధుమేహంబారినుండి సురక్షితంగా ఎలా కాపాడుకోవాలో చెప్పుకుందాం.



## రాగిచెంబులోని - నీరు తాగించండి

ప్రియమైన తల్లిదండ్రులారా! రాత్రి నిద్రించేముందే రాగిచెంబులో తులసిదళాలు 3, జామాకు సగం, ఎండు ఉసిరికముక్కలు 5, వేసి ఒకగ్లాసు మంచినీళ్ళుపోసి పైన రాగిమూతపెట్టి మంచంపక్కన ఏదైనా చెక్కపీటమీద ఆ చెంబునుంచండి. మధుమేహం సోకిన పిల్లలకు రాత్రి పూట ఏడుగంటలకే భోజనంపెట్టి తొమ్మిది పదిగంటలమధ్య నిద్రపోయే అలవాటుచేయండి.

ఉదయం తప్పకుండా అయిదు గంటలకు మీరులేవడం అలవాటుచేసుకొని పిల్లల్నికూడా లేపటం అలవాటుచేయండి. లేచిన వెంటనే చెంబులోని నీటిని వడపోసి పిల్లలచేత తాగించండి.

## ఉదయమే కాలకృత్యాలు - అలవాటుచేయండి

చాలామంది పిల్లలకు ఉదయంపూట మలవిసర్జన జరగదు. రోజులో ఏదోఒక సమయంలో ఆ పని పూర్తిగావిస్తుం టారు. ఇది మంచి అలవాటుకాదు. ఉదయం రాగిచెంబునీరు తాగగానే మలమూత్రవిసర్జన జరిపేటట్లుగా పిల్లలకు అల వాటుచేయాలి. నిలుచొని మూత్రంపోసే అలవాటును మాన్పించి, కూర్చొని మూత్రవిసర్జన చేయడంవల్ల మూత్రావయవాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయని, త్వరగా మధుమేహం తగ్గిపోతుందని నచ్చజెప్పి అలా అలవాటుచేయండి.

దాంతోపాటు మలవిసర్జనకు కూడా వెస్టన్ కమోడ్స్‌ను వాడకుండా పాదాలపైన గొంతుకూర్చొని సహజంగా మల విసర్జనచేయడం నేర్పండి. దీనివల్ల కూడా మేహరోగం అదుపులోకి రావడం జరుగుతుంది.

## నువ్వులనూనెతో - అభ్యంగనం చేయించండి

మలమూత్రవిసర్జన తరువాత మధుమేహబాధిత పిల్లల్ని తూర్పుకెదురుగా స్టూలుపైన కూర్చోబెట్టి గోరువెచ్చని తెల్లనువ్వులనూనె 100గ్రా, తీసుకొని రెండు చెవుల్లోను, ముక్కురంధ్రాల్లోను రెండురెండుచుక్కలు వేయండి. ఒకచెంచా నూనె నోట్లోపోసి మెల్లగా అయిదునిమిషాలపాటు పుక్కి లించి ఊసివేయమని చెప్పండి.

మిగిలిన నూనెను ఆపాదమస్తకం శరీరమంతా నిదానంగా నూనె లోపలికింకే విధంగా మర్దన చేయండి. ముఖ్యంగా నాభినుండి కింది పొట్టభాగమంతా మృదువుగా రుద్దండి. దీనివల్ల భవిష్యత్తులో మధుమేహప్రభావం కళ్ళను, చెవులను, పళ్ళను, మరి ఏ ఇతర అవయవాన్ని కూడా పాడుచేయకుండా మేలు జరుగుతుంది.





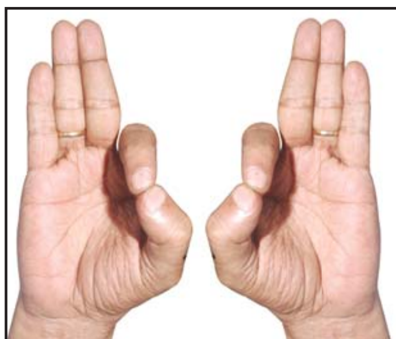

# సూర్యనమస్కారాలతో మధుమేహాన్ని మట్టుబెట్టండి



ప్రియమైన తల్లులారా! పైన తెలిపిన తైలాభ్యంగనం తరువాత ఒకగంటాగి మాత్రమే స్నానంచేయించాలి. ఆ గంటలో ముందుగా పక్క చిత్రాల్లో చూపినవిధంగా 15 నిమిషాలు వరుసగా సూర్యనమస్కారాలను ఆచరించడం అలవాటు చేయించండి. తరువాత ముద్రలు 15 నిమిషాలు, ఆసనాలు 15 నిమిషాలు, చేతిమర్మస్థానాలపై వత్తిడి కలిగించడం 7 నిమిషాలు, ప్రాణాయామం 8 నిమిషాలు చేయమనిచెప్పండి. పిల్లలు మారాంచేస్తే వారిని గద్దించకుండా శిక్షించకుండా తీయని ప్రేమపూరిత అనునయవాక్యాలతో ఒప్పించండి. 'సూర్యనమస్కారాలు చేస్తే నీవుకూడా సూర్యుడిలాగా తేజోవంతుడిగా మారతావు' అని ఉత్సాహపరచండి.

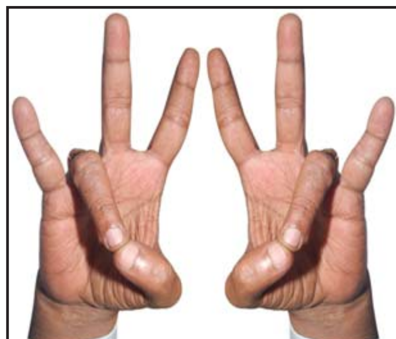
## పిల్లలతో ముద్రలను - ఎలా సాధన చేయించాలి?

### జ్ఞానముద్ర ఎలావేయాలి?



తూర్పుకెదురుగా నిటారుగా కూర్చోబెట్టి చేతులుచాచి మోకాళ్ళపై పెట్టుకొని రెండుచేతుల్లోని బొటనవేలికొనను చూపుడువేలికొనతో ఆనించి 5 నిమిషాలసేపు ఈ ముద్రను ధరించాలి.

### పృథ్వీముద్ర ఎలావేయాలి?



నిటారుగా తూర్పుకెదురుగా కూర్చొని రెండుచేతుల్లోని బొటనవేలికొనను ఉంగరంవేలి కొనతో ఆనించి మిగిలిన వేళ్ళను నిటారుగా నిలిపివుంచి 5 నిమిషాలసేపు ఈ ముద్రను ధరించాలి.

### అపానముద్ర ఎలావేయాలి?



రెండు చేతుల్లోని బొటనవేలికొనను ఉంగరంవేలు మరియు మధ్యవేళ్ళ కొనలతో ఆనించి మిగిలిన వేళ్ళను నిటారుగా నిలిపివుంచి 5 నిమిషాలసేపు ఈ ముద్రను ధరించాలి.

## చేతినొప్పి ఒక్కరోజులో తగ్గింది



పూజ్యనీయులైన పండిత ఏల్చూరి గురువుగారికి నమస్కరించి వ్రాయునది! నాపేరు నితిన్. నాకు జ్వరమొచ్చినప్పుడు ఆర్.ఎం.పి. డాక్టర్ దగ్గరకువెళ్లి ఇంజక్షన్ వేయించుకున్నాను. ఒక గంట తరువాత ఇంజక్షన్ వేసిన చెయ్యి మొద్దుబారిపోయింది. వేరే హాస్పిటల్‌కు వెళ్లగా ఖమ్మం తీసుకొని వెళ్లండి అని చెప్పారు. మా అమ్మ మీ కార్యక్రమాలు టి.విలో చూస్తుంటుంది. మా అమ్మ వెంటనే నువ్వులనూనెలో ఎల్లిపాయలువేసి బాగా మరిగించి వడపోసి ఆ నూనెను నా చేతికి మర్దనచేసింది. ఒకరోజురోనే నా బాధ తగ్గిపోయింది. అలాగే మీరు తయారుచేసిన త్రిఫలచూర్ణాన్ని నేను రోజూ వాడుతున్నాను. నా ఆరోగ్యం బాగుపడినందుకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుచున్నాను.

కర్రి నితిన్, 4 ఇంక్లైవ్, కొత్తగూడెం, సెల్ : 9701695446

అరకప్పు పసుపు కషాయంలో కరకపొడి 5గ్రా, కలిపి తాగుతుంటే ఆస్తమా అదృశ్యం

# మనిళ్ళల్లో ఇంగ్లీష్ వస్తువులు లేనిరోజెప్పుడొస్తుందో ఆరోజే మనమంతా ఆయురారోగ్యాలతో జీవించగలం!




## ప్రతిఇంటినిండా - ఇంగ్లీషువిషాలే

ప్రియపాఠకులారా! ఆంగ్లేయులు మనదేశాన్ని ఇంచుమించుగా 200 యేండ్లు పరిపాలించారు. వారి నిరంకుశ బానిసత్వాన్ని ఎదిరించి ఎన్నో పోరాటాలుచేసి దాదాపు 10 లక్షలమంది స్వాతంత్ర్యవీరులు బలయ్యాక దేశసంపదంతా దోచుకపోయాక 1947లో స్వాతంత్ర్యం సాధించుకున్నాం.

8వ శతాబ్దం నుండి 20వ శతాబ్ద మధ్యభాగం వరకు ఇంగ్లీషువాళ్ళతోసహా ఎంతమంది విదేశీయులు ఎన్నివిధాలుగా మన భరతఖండాన్ని చిన్నాభిన్నం చేసినా కూడా ఆయా విదేశాల విషనాగరికతలు మనిళ్ళల్లోకి ప్రవేశించలేకపోయినయ్. ఆంగ్లేయులు ఎన్నివిధాలుగా ప్రయత్నించినా కూడా మన భారతీయసంస్కృతిని, మన జీవనవిధానాన్ని ఏమాత్రం నాశనం చేయలేకపోయారు.

అతినీచమైన అత్యంత నికృష్టమైన దురదృష్టమేమిటంటే స్వాతంత్ర్యం వచ్చాక ఈ 65 యేండ్లలో మనదేశపాలకులు, మనమేధావివర్గాలు ఆంగ్లవిష సంస్కృతిని ప్రజలందరికీ అలవాటుచేసి నేటి దేశదుస్థితికి ప్రధానకారకులు కావడం. అంటే ఆంగ్లేయులు 200యేండ్లు అధికారంలో ఉండికూడా నాశనం చేయలేకపోయిన మన దేశీయసంస్కృతిని మన పాలకమేధావి వర్గాలు కేవలం 65 యేండ్లలో ఇంగ్లీషుఎంగిలితో విషమయంచేయగలిగారంటే ఈ దీనహీన దౌర్భాగ్యస్థితిని ఎలా భరించాలి?

## స్వాతంత్ర్యం రాకముందు దీర్ఘరోగాలెందుకులేవు?

స్వాతంత్ర్యానికి ముందు మనదేశంలో మధుమేహం, పక్షవాతం, క్యాన్సర్, దంతవ్యాధులు, నేత్రవ్యాధులు మొదలైనవన్నీ ఎక్కడో నూటికికోటికి ఏ ఒక్కరిలోనో ఇద్దరిలోనో మాత్రమే కనిపించేవి. ఇక థైరాయిడ్‌వ్యాధి, స్త్రీలకు అండాశయ గర్భాశయాల్లో గడ్డలుపుట్టడం, పురుషుల వీర్యంలో జీవకణాలు లేకపోవడం, స్త్రీలకు అండాలు విడుదల కాకపోవడం, శస్త్రచికిత్సలద్వారా మాత్రమే కాన్పులుకావడం, టెస్ట్‌ట్యూబ్‌లద్వారా బిడ్డలు పుట్టడంవంటి దౌర్భాగ్యకరమైన వ్యాధులు, చికిత్సావిధానాలు నాటి భరతఖండంలో మచ్చుకైనాలేవు.

అదేవిధంగా పిల్లలకు పసివయసులోనే జుట్టుతెల్లబడటం, కంటిచూపు దెబ్బతినడం, రక్తోత్పత్తి జరగక బ్లడ్‌క్యాన్సర్ రావడం, లేతప్రాయంలోనే మధుమేహ మహమ్మారి బిడ్డలను ఆవరించడం, పదహారేండ్లు నిండీనిండకముందే పళ్ళూడిపోవడంవంటి శిశువ్యాధులు స్వాతంత్ర్యానికిముందు మనదేశంలోలేవు.



అంతేగాక ముప్పైనలభైయేండ్ల మధ్యనే స్త్రీలకు ముట్లుడిగిపోవడం, నలభైయేండ్లలోపే పురుషులకు శీఘ్రస్ఖలనం, నపుంసకత్వం, రక్తపోటు, గుండెపోటు రావడంవంటి సమస్యలకు నాటి భారతదేశంలో ఎక్కడా ఆనవాళ్ళు కూడాలేవు.

మరి ఆంగ్లేయులు స్వయంగా మనదేశంలోవుండి రాజ్యాధికారం సాధించినప్పుడు మనదేశప్రజలను ఆక్రమించని ఈ ప్రాణాంతకవ్యాధులన్నీ స్వాతంత్ర్యంవచ్చాక దేశం స్వదేశీనాయకుల ఏలుబడిలో ఉన్నప్పుడు ఎలా ఆక్రమించగలిగినయ్ ?



ఈ ప్రశ్నను ఎవరూ వేసుకోకపోయినా, ఎవరైనా ప్రశ్నించినా కూడా సమాధానం చెప్పేవారు లేకపోయినా నేటి దేశప్రేమికులు ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం వెతుక్కోగలిగితేనే దేశాన్ని కాపాడుకోగలుగుతారు.

## స్వాతంత్ర్యం వచ్చాకే - దీర్ఘరోగాల విజృంభణ

ఆంగ్లేయులు ఎన్ని దుష్టప్రయత్నాలు చేసినాకూడా మరెన్ని దుర్మార్గపు పథకాలు పన్నినా కూడా వారి పాలనాసమయంలో మనదేశంలోని విద్యావిధానం, వైద్యవిధానం, వ్యవసాయవిధానం పూర్తిగా పాడుకాలేదు. దేశానికి పట్టుకొమ్మలైన ఈ మూడుప్రధానరంగాలను ఇంగ్లీషువిషమయం చేయడానికి ఆంగ్లేయులు ఎంత ప్రయత్నించినా కూడా వారి కుట్రలు బీజమాత్రంగానే ఆగిపోయాయి.

స్వాతంత్ర్యానంతరం మన దేశపాలకులు ఆ విషబీజాలకు బాగా నీరుపోసి ఎరువువేసి మహావృక్షాలుగా వాటిని భారతదేశంలో వేళ్ళూనుకుపోయేటట్లు చేయగలిగారు. ఇంగ్లీషుభాష గొప్పదని సంస్కృతం, హిందీ మొదలైన దేశభాషలను నిర్లక్ష్యంచేసి ఆంగ్లభాషకు, ఆంగ్లవైద్యవిధానానికి అగ్రతాంబూలమిచ్చారు. అలాగే ఆంగ్లేయుల అల్లోపతివైద్యమే మహోన్నతమైనదని తీర్మానించి వేలసంవత్సరాల దేశీయామృత వైద్యమైన ఆయుర్వేదాన్ని నిరాదరణకు గురిచేసి ఇంగ్లీషువైద్యానికి విలువనిచ్చారు. అదేవిధంగా ఇంగ్లీషువారి విషరసాయనిక ఎరువులతో అధికపంటల దిగుబడినిచ్చే హరితవిప్లవాన్ని సాధించవచ్చని యుగయుగాల భారతీయ జీవవ్యవసాయానికి సమాధికట్టి ఇంగ్లీషు వ్యవసాయానికి సవారిపట్టారు.

ఎప్పుడైతే ఈ మూడురంగాలు ఇంగ్లీషు ఎంగిలితో వికృతమయ్యాయో ఆ క్షణంనుండే ఇంటింటా మనిషిమనిషికి ప్రాణాంతక వ్యాధులుసోకడం ప్రారంభమైంది. విదేశీవిద్యతో విద్యావంతుల్లో దేశభక్తి ధర్మరక్తి కనుమరుగై భరతఖండంలోని అణువణువు ఆంగ్లవిషంతోనిండి దేశమునుగడకే ముప్పువాటిల్లే ప్రమాదం ముంచుకొచ్చింది. ఈ దుస్థితినుండి మనజాతిని ఎలా జాగృతంచేయాలో, దేశానికి పునర్వైభవాన్ని ఎలా తీసుకురావాలో వచ్చేసంచికలో చెప్పుకుందాం. (సశేషం)

## అర్శమొలలు తగ్గిన అనుభవం



గౌరవనీయులైన పండిత ఏల్చూరి గురువుగారికి పాదపద్మములకు నమస్కారములు, అయ్యా! నాకు గతంలో అర్శమొలలు అయినాయి. ఇంగ్లీషుమందులు వాడుతూ ఎన్నో ఆసుపత్రులకు తిరిగి నా ఫలితం లేకుండాపోయింది. టి.లో మీ యొక్క ప్రోగ్రాం చూసిన తరువాత నేను వరంగల్ వెళ్ళి మీ యొక్క మాసపత్రికలు తెచ్చుకొని చదివాను. అందులో మీరుచెప్పినవిధంగా నీరుసున్నం మరియు కొబ్బరినూనె కలిపి 4 రోజులు ఉదయం, సాయంత్రం మొలలపై రుద్దినాను. ఆశ్చర్యకరంగా నాకు ఎంతోకాలం నుండి వేధిస్తున్న అర్శమొలలు తగ్గినయ్. మీకు కృతజ్ఞతలు.

తాటికొండ వెంకటేష్‌యాదవ్, గ్రా: కోమాళ్ళ, మం: రఘునాధపల్లి, వరంగల్‌జిల్లా



తిప్పతీగరసం 10గ్రా, తేనె 20గ్రా, మూడుసార్లు తింటుంటే దగ్గు, దమ్ము, ఆయాసం తగ్గుతయ్

# మహాశక్తినందించే మహాఋషుల కానుకలు



**1) దేహపుష్టికి రసాల** : పెరుగు 100గ్రా, మిరియాల పొడి 5గ్రా, మిస్రి 30గ్రా, కలిపి కవ్వంతో చిలికి ఉదయం పరగడపున ప్రతిరోజు తాగాలి. ఇలా విడవకుండా తాగుతుంటే క్రమంగా అగ్నిదీప్తి, శరీరకాంతి, దేహబలం కలుగుతయ్.

**2) కాయకల్పయోగం :** ఆయుర్వేదఅంగడిలో నేల గుమ్మడిగడ్డను కొనుక్కొచ్చి ముక్కలుగా తరిగి పాత్రలోవేయాలి. ఆ ముక్కలు మునిగేవరకు ఆవుపాలుపోసి చిన్నమంటపైన ఆ పాలు ఇగిరేవరకు మరిగించి దించి ముక్కల్ని ఎండబెట్టాలి. అవి బాగా ఎండిన తరువాత దంచిజల్లించి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి దానితో సమానంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలవజేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా ఒక టీచెంచా పొడి మోతాదుగా కప్పు వేడిపాలలో కలిపి తాగుతుంటే శీఘ్రస్కలనం, నపుంసకత్వం, వీర్యబలహీనత హరించిపోయి వీర్యం పెరుగులాగా గట్టిపడి మగతనం వృద్ధిచెంది యౌవనవికాసం జరుగుతుంది.



**4) జ్వరం, జలుబు తగ్గి బలం పెరుగుటకు :** ముదిరిన వేపచెట్టుకు పూజచేసి దాని మానునుండి బెరడు తెచ్చుకోవాలి. ఆ బెరడును చిన్నచిన్న ముక్కలుగొట్టి నీడలో బాగా గాలితగిలే చోట ఎండబెట్టి దంచిజల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు 3గ్రా, మోతాదుగా తేనె 10గ్రా, కలిపి ఆహారానికి గంటముందు సేవించాలి.

ఇలాచేస్తుంటే ఎంతోకాలంనుండి వేధించే జలుబు, జ్వరం, గొంతురోగాలు, శ్వాసరోగాలు హరించిపోయి ఆకలి పెరిగి శారీరకబలం కూడా వృద్ధి చెందుతుంది.

**5) సునాముఖితో - ఏనుగుబలం :** సునాముఖి చూర్ణం తయారుచేసుకొని రోజూ పరగడపున ఈ చూర్ణం 3గ్రా, తేనె 10గ్రా, కలిపి తినాలి. తిన్నగంటవరకు మరే ఇతర పదార్థం సేవించకుండా ఉండాలి.

ఇలాచేస్తుంటే ఒకసంవత్సరకాలంలో ఏనుగుతో సమానమైన బలం కలుగుతుంది.

**6) మూత్రద్వారరాళ్లకు - సునాముఖి :** సునాముఖి ఆకు తెచ్చి ఆరబెట్టి దంచిజల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టాలి. అలాగే దోసకాయలోని గింజలను కడిగి ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి సునాముఖిచూర్ణంతో సమంగా కలిపి నిలవజేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా ఈ చూర్ణాన్ని 5గ్రా, మోతాదుగా కప్పు మంచినీటితో లేదా మజ్జిగతో కలిపి సేవిస్తుంటే మూత్రద్వారంలో అడ్డుపడ్డ రాళ్ళు కరిగి పడిపోయి మూత్రం ధారాళంగా వెలువడుతుంది.

**7) ఊపిరితిత్తుల జబ్బులకు-సునాముఖి** : ఊపిరితిత్తుల్లో అతిగా కఫంచేరడం, ఊపిరాడకపోవడం, గొంతులో కఫం గడ్డలుకట్టి పిల్లికూతలురావడం, ఎగశ్వాసతో బాధపడటం వంటి సమస్యలకు సునాముఖిచూర్ణం 3గ్రా, మోతాదుగా ఒక కప్పు దానిమ్మపండ్లరసంలో కలిపి రోజూ పరగడపున సేవించాలి. దీనివల్ల పైన తెలిపిన ఊపిరితిత్తుల సమస్యలేకాక కడుపులోను, ప్రేవుల్లోను చేరిన మలినాలు కూడా హరిస్తయ్.

**8) విషాలకు విరుగుడు - సునాముఖి** : విషాహారం వల్లగాని, విషప్రయోగాలవల్లగాని, విషపు పురుగులు కాటువేయడంవల్లగాని, విషం మింగటంవల్లగాని దేహంలో పుట్టిన సమస్యలకు సునాముఖిచూర్ణం 3గ్రా, మోతాదుగా అరకప్పు పెరుగులో కలిపి రెండుపూటలా తినిపించాలి.

దీనివల్ల విషప్రభావం క్షీణిస్తూ ఆ విషమంతా విరేచనం ద్వారా బహిష్కరింపబడి ప్రాణం కాపాడబడుతుంది. దీన్ని ప్రాథమిక చికిత్సగా కూడా ఉపయోగించుకోవచ్చు.

**9) దద్దుర్లకు, దురదలకు - చక్రమర్దబీజలేపనం** : తగరిసగింజలను ముల్లంగిరసంతో గుజ్జులాగా నూరి రెండుపూటలా లేపనంచేస్తుంటే క్రమంగా దురదలు, దద్దుర్లు తగ్గి చర్మం కాంతివంతంగా తయారౌతుంది.



అతిమధురం 5గ్రా, తేనె 10గ్రా, మూడుపూటలా తింటుంటే అతికఫం ఆయాసం తగ్గుతయ్



**10) మృత్యుంజయయోగం :** సంవత్సరానికొకసారి ఆదివారం పుష్యమినక్షత్రం కలిసివచ్చిన రోజున తిప్పతీగచెట్టుకు పూజ నిర్వహించి దాని వేరును గ్రహించాలి. ఆ వేరును శుభ్రంగా కడిగి చిన్నముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి నిలవజేసుకోవాలి.

రోజూ ఈ ముక్కలను నీటితో సాదిన గంధం 10గ్రా, మోతాదుగా పావుకప్పు గోరువెచ్చని మంచినీటితో కలిపి రెండు పూటలా తాగిస్తుంటే మృత్యుముఖంలోవున్న రోగులు కూడా బ్రతుకుతారు.

**13) తియ్యని గొంతుకు - జాతీపత్రలేహ్యం :** జాప త్రిపాడి 50గ్రా, వేయించిన పిప్పళ్లపాడి 50గ్రా, పొట్టుతీసిన ధనియాలపప్పపాడి 50గ్రా, నిమ్మాకులపాడి 50గ్రా, చిన్నఏలకుల పాడి 50గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి వస్త్రఘాళితంపట్టి ఆ మెత్తనిచూర్ణంలో ముద్దకావడానికి తగినంత తేనె కలిపి మర్దించి నిలవజేసుకోవాలి.

**11) సన్నగావున్నవారు బలం పొందుటకు :** అశ్వగంధదుంపల్ని అంగడిలో తెచ్చుకొని ముక్కలుజేసి మట్టిపాత్రలో వేయాలి. ఆ ముక్కలు మునిగేవరకు ఆవుపాలుపోసి చిన్నమంటపైన పాలుమొత్తం ఇగిరిపోయేవరకు మరిగించి ఆ ముక్కల్ని ఎండబెట్టి దంచిజల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈచూర్ణం 10గ్రా, ఆవునెయ్యి 10గ్రా, పటికబెల్లంపాడి 20గ్రా, వేడిపాలతో కలిపి ఉదయం సాయంత్రం ఆహారానికి రెండుగంటల ముందుగా తాగుతుంటే సన్నగా బక్కగా ఎండిపోయి ఎముకలగూడులా తయారై తేజస్సును కోల్పోయినవారంతా తిరిగి బలంగా శక్తివంతంగా మారతారు.

**12) సర్వరోగసంహారిణి :** ప్రతిమనిషి ప్రతిరోజు ఖచ్చితంగా సేవింపవలసిన ఆహారఔషధమిది. కరక్కాయబెరడు 100గ్రా, సొంఠి 100గ్రా, సైంధవలవణం 100గ్రా, తీసుకొని మూడింటిని చిన్నమంటపైన కళాయిపాత్రలో కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకోవాలి.



ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు 3గ్రా, మోతాదుగా ఒకకప్పు గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి ఆహారానికి గంటముందు సేవించాలి. ఇలా సేవిస్తుంటే క్రమంగా శరీరంలోని వాతపిత్తకఫాల అసమానత తగ్గిపోయి దోషసామ్యంచెంది శరీరంలోని సమస్తవ్యాధులు క్రమంగా హరించిపోయి రోగనిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది.





# తన బిడ్డలైన ప్రజల ఆరోగ్యంకోసం భూమితల్లి అందిస్తున్న ప్రాణౌషధులు

## నాపేరు గుంటగలగర

### మిమ్మల్ని కాపాడటానికే నేనుపుట్టాను

నాకు భృంగరాజ, కేశరాజ, కుంతలవర్ధన, భాంగ్రా, భుంగరియాలాంటి అనేక పేర్లు ఉన్నయ్. ఈనాడు మీరెదుర్కొనే అనేక అనారోగ్యసమస్యలను నేను ఎంతో సునాయాసంగా పరిష్కరించగలను.



### గుంటగలగర కూర, పచ్చడి

నా ఆకులను పెసరపప్పుతో కలిపి ఆకుకూరలాగా గాని లేక పచ్చిపచ్చడిగాగాని తయారుజేసి తింటుంటే రక్తహీనత, చర్మరోగాలు, దగ్గు, జ్వరం, ఉబ్బులు, అతికఫం, కంటిమసకలు, వెంట్రుకల సమస్యలు హరించి బుద్ధిబలం, ఆయుర్వృద్ధి కలుగుతయ్.

### బోదకాలును - నయంచేస్తా

నా పచ్చిఆకులను మెత్తగానూరి అందులో తగినంత నువ్వులనూనె కలిపి మరలానూరి పైన లేపనంచేస్తుంటే బోదకాలు, వాపు, తీపు హరించిపోతయ్.

### తలవెంట్రుకలను - బాగాపెంచుతా

నా మొక్కలను సమూలంగా దంచితీసిన రసం నువ్వులనూనెలో కలిపి నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి నెత్తికి రోజూ రాస్తుంటే తలనొప్పి, తలదిమ్ము హరించి తలవెంట్రుకలు పొడవుగా దట్టంగా పెరుగుతయ్.

## నాపేరు గులాబి

### మీ అందాన్ని ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతా

నన్ను శతపత్రి, సౌమ్యగంధ, గులాబ్‌కేఫూల్‌వంటి పేర్లతో పిలుస్తారు. నాలో ఎన్నో రకాలున్నా మీరు దేశవాళి గులాబిపూలనే వాడుకోవాలి. నన్ను వాడుకుంటే మీరు కూడా నాలాగే అందంగా ఆకర్షణీయంగా మారతారు.



### గుండెకు - బలాన్ని కలిగిస్తా

నా గులాబిపూలరేకలు 20గ్రా, మోతాదుగా రెండు కప్పుల మంచినీటిలోవేసి ఒకకప్పుకు మరిగించి వడపోసి రెండుపూటలా తాగుతుంటే గుండెకు బలం కలగటమేకాక పొట్టలో పేరుకున్న వాతపిత్తకఫాలు హరించి మనసుకు మహా ఉల్లాసం ఉత్తేజం కలుగుతయ్.

### శిరోరోగాలను - తగ్గిస్తా

నా గులాబిరేకలరసం రెండుపూటలా ముక్కుల్లో 3 చుక్కల మోతాదుగావేసి పీలుస్తుంటే తలనొప్పి, జలుబు, ముక్కుదిబ్బడ హరించి శ్వాస బాగా నడుస్తుంది.

### పెదవులను - అందంగా మారుస్తా

నా లేతగులాబిరేకలను తాజా వెన్నతో కలిపి మెత్తగా నూరి రోజూ నిద్రించేముందు పెదవులపైన మృదువుగా సున్నితంగా మర్దనచేసి ఉదయంపూట కడుగుతుంటే పెదవులు నున్నగా ఎర్రగా మారతయ్.



## నాపేరు గురివింద

## వాపులను, పేనుకొరుకుడును తగ్గిస్తా

నన్ను గురివింద, గులివింద, గుంజ, శిఖండి, చూడామణి, గుమ్చి అంటూ అనేకపేర్లతో పిలుస్తారు. నాలో తెలుపు, ఎరుపు, నలుపు, పసుపురంగుల పూసలు పూచే అనేక రకాలున్నయ్. నాలోని అన్నిరంగుల్లో తెల్లగురివిందలు కాచే రకం మీకు బాగా ఉపకరిస్తుంది.

### పేనుకొరుకుడును - పోగొడతా

నా గురిగింజలు పావుకేజి ప్రమాణంగా తీసుకొని ముక్కలుగా నలగొట్టి ఒకపాత్రలో వేయండి. అందులో ఒకకేజి మంచినీళ్ళుపోసి 48గంటలు నానబెట్టండి. ఆ తరువాత మెత్తగానూరి పొయ్యిమీదపెట్టి చిన్నమంటపైన మూడొంతుల నీరు మరిగిపోయి పావుకేజి కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోయండి.



ఈ కషాయంలో నువ్వులనూనె 250గ్రా, కలిపి మరలా పొయ్యిమీదపెట్టి కషాయమంతా ఇగిరిపోయి నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించిదించి వడపోసి గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోండి.

ఈ నా తైలాన్ని రెండుపూటలా గోరువెచ్చగా పేనుకొరుకుడుతో వెంట్రుకలూడినచోట మర్దనచేస్తుంటే క్రమంగా పేనుకొరుకుడు హరించి తిరిగి వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్.

### మొండివాపులను, నొప్పులను తగ్గిస్తా

ఎప్పుడో దెబ్బలు తగిలి ఎంతకాలానికి ఆ వాపులు, నొప్పులు తగ్గక మొండికిబడినప్పుడు నన్ను గుర్తుచేసుకోండి. నా గురివిందగింజల్ని కావలసినన్ని తీసుకొని మంచినీటిలో వేసి మెత్తబడేవరకు నానబెట్టండి.

తరువాత ఆ గింజల్ని నీటితోసహా రోట్లోవేసి గుజ్జులాగా మెత్తగానూరండి. ఆ గుజ్జును పాతదెబ్బలవల్ల ప్రమాదాలవల్ల కలిగిన వాపులపైన పట్టించి గుడ్డకట్టండి. ఇలా మూడునాలుగుకట్లు కట్టేసరికి పాతనొప్పులు, వాపులు తప్పక హరించిపోతయ్.

## నాపేరు నీరుగొబ్బిచెట్టు

## రహదారిపక్కన రారాజుగా పుడతాను

నన్ను ఇక్షుగంధ, కోకిలాక్ష, తాలంఖానా, నీరుగొబ్బి, గొలిమిడిచెట్టు అంటూ అనేకపేర్లతో పిలుస్తారు. నా ఆకులను ఆకుకూరగా వండుకొని తినేవారికి మేహశాంతిని, చలువను కలిగించి అన్ని మూత్రరోగాలను, ఉబ్బురోగాలను, ఉదరరోగాలను పోగొడతాను.



### తుంటి,వెన్ను,నడుంనొప్పుల్ని తగ్గిస్తా

నా నీరుగొబ్బిమొక్కను సమూలంగాతెచ్చి చిన్న చిన్న ముక్కలుచేసి కచ్చాపచ్చాగా దంచి కళాయిలోవేసి కొంచెం వంటాముదంతో దోరగావేయించి బట్టలోవేసి నొప్పులపైన కట్టుకడుతుంటే తుంటినొప్పి అనే సయాటికా, వెన్నునొప్పి, నడుంనొప్పి తగ్గిపోతయ్.

### పురుషులకు-మగతనాన్ని పెంచుతా

నా నీరుగొబ్బిగింజల్ని 200గ్రా, తెచ్చుకొని ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి ఆ మెత్తనిచూర్ణంలో సమానంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా ఒకటీచెంచా మోతాదుగా కాచిన అరగ్లాసు దేశవాళి ఆవుపాలలోగాని లేక దేశవాళి గేదెపాలలోగాని కలిపి ఉదయం పరగడపున రాత్రి ఆహారానికి రెండుగంటలముందు లేక ఆహారం తరువాత రెండుగంటలాగి సేవించాలి.

దీనివల్ల దేహంలో స్థిరపడిన మేహఉడుకు, నిక్కాక హరించి మూత్రంనుండి ఇంద్రియంపడటం ఆగిపోతుంది. అంతేగాక శీఘ్రస్ఖలనం, అంగబలహీనత తగ్గిపోయి అఖండమైన వీర్యవృద్ధి, మగతనం కలుగుతయ్.






## సంతానసమస్యకు - లింగదొండయోగం



**శ్రీ కె. శ్రీహరి, రాజమండ్రి :** ఆచార్యా ! నా వయస్సు 34 సం.లు, నా భార్య వయసు 30 సం.లు, వివాహమై ఏడేళ్ళు అయింది. ఇంతవరకు సంతానం కలుగలేదు. పరీక్షలు చేయిస్తుంటే ఏ లోపమూ లేదంటున్నారు. అనేకమందికి ఆయుర్వేదం ద్వారా సంతానం కలిగిందని విన్నాం. దయతో మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! గతంలో జరిగిన విషయాలన్నింటినీ మరిచిపోయి సంతోషంగా చెప్పబోయే మార్గాన్ని విశ్వాసంతో ప్రారంభించండి. ఆయుర్వేద మూలికలమ్మే అంగడిలో లింగదొండగింజలు 100గ్రా, తెచ్చుకొని ఆరబెట్టి దంచి జల్లించండి. అలాగే అశ్వగంధదుంపలు 100గ్రా, తెచ్చి పాత్రలోవేసి మునిగేవరకు ఆవుపాలుపోసి పాలు ఇగిరిపోయేవరకు మరిగించి ఆ ముక్కల్ని ఎండించి దంచి జల్లించండి. వీటితోపాటు పటికబెల్లంపొడి కూడా 100గ్రా, తీసుకొని మూడింటిని కలిపి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకోండి. ఈ చూర్ణాన్ని మీ శ్రీమతిగారితో బహిష్టుస్నానంచేసిన రోజునుండి ఉదయం పరగడపున 10గ్రా, మోతాదుగా పావులీటర్ గోరువెచ్చని దేశవాళి ఆవుపాలతో కలిపి తాగించండి. తప్పక సంతానం కలుగుతుంది. శుభం.

## శరీరం ఎండిపోతున్న సమస్యకు - సహదేవియోగం

**శ్రీమతి మీనాక్షి, చెన్నై :** ఆచార్యా ! మా మనుమడి వయస్సు 12 సం.లు, ఎంత బలమైన ఆహారం పెడుతున్నా కూడా వంటబట్టక ఎముకలగూడులాగా ఎండిపోతున్నాడు. ఎన్ని ఆసుపత్రులకు తిప్పి ఎన్నిరకాల మందులువాడినా కూడా ఫలితంలేదు. దయతో మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.





**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ! ఈ ఋతువులో దొరికే సహదేవిచెట్టువేరు మీది బెరడుతీసి ఆరబెట్టి దంచిజల్లించిన పొడి 100గ్రా, ఉత్తరేణిఆకులను నీడలో ఆరబెట్టి దంచిజల్లించిన పొడి 100గ్రా, దోరగా వేయించి దంచిజల్లించిన మిరియాలపొడి 150గ్రా, తీసుకొని మూడింటిని కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం పట్టండి. తరువాత ఈ చూర్ణంలో తగినంత మంచినీరు కలిపి గుజ్జులాగానూరి మిరియాలగింజలంత గోలీలుకట్టి పళ్ళెంలోవేసి నీడలో గాలితగిలేచోట ఎండబెట్టి నిలవజేయండి. ఈ గోలీలను రెండుపూటలా మంచినీటి అనుపానంతో మింగిస్తుంటే నాలుగైదువారాల్లో ఎండువ్యాధి హరించిపోయి పిల్లల లేక పెద్దలశరీరం సహజంగా ఎదుగుతుంది. శుభం.

## చెడిపోయిన వీర్యసమస్యకు - చరకఋషి గుటికలు

శ్రీ యం. సుందరం, నెల్లూరు : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 30 సం.లు, నేను వివాహంకాకముందు చెడుసాంగత్యంతో విపరీతంగా హస్తప్రయోగంచేసాను. ఆ తరువాత అతిగా సంభోగంలో పాల్గొని వివాహమయ్యేటప్పటికి వీర్యహీనుడిగా తయారయ్యాను. వీర్యం నీళ్ళునీళ్ళుగా భార్యను ముట్టుకున్న వెంటనే బయటకు వచ్చేస్తుంది. ఎన్నిమందులు వాడుతున్నా ఉపయోగంలేదు. ఇంట్లో తలెత్తుకోలేకపోతున్నాను. దయతో మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.



**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! 1) ఇదే పత్రికలో పత్తిచెట్టుయోగాలు వ్రాసిన పేజీలో పత్తిగింజలపొడి మేకకొవ్వుతో చెప్పిన పదార్థాన్ని తయారుజేసుకొని రోజూ రాత్రిపూట మర్మాంగానికి మర్దనచేస్తుండు. 2) ఆయుర్వేదఅంగడిలో గొబ్బిగింజల పొడి 100గ్రా, ఏనుగుపల్లేరుకాయలపొడి 100గ్రా, అతిమధురంపొడి 100గ్రా, ఆవుపాలలో ఉడకబెట్టి పై తోలుతీసి ఎండించిదంచిన పెద్దదూలగొండిగింజలపొడి 100గ్రా, అశ్వగంధపొడి 100గ్రా, శతావరిపొడి 100గ్రా, మహాబలవేళ్ళ పైబెరడుపొడి 100గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టు.

ఈ మెత్తనిచూర్ణాన్ని కళాయిపాత్రలోవేసి కొంచెం ఆవునేతితో వేయించి ఈ పదార్థాన్ని పక్కనబెట్టు. తరువాత కళాయిలో పటికబెల్లంపొడి 1400గ్రా, ఆవుపాలు 1400గ్రా, పోసి కలబెట్టి చిన్నమంటపైన పాకంపట్టు. పాకంరాగానే పై చూర్ణాన్ని అందులోవేసి కలిపి పాత్రనుదించు. పదార్థం గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత రేగిపండంత ప్రమాణంగా గోలీలుకట్టి ఆరబెట్టి గాజుసీసాలో భద్రపరచుకో.

ఈ గోలీలను మొదటిరోజున పూటకు ఒకటి చొప్పున, రెండవరోజున పూటకు రెండుచొప్పున, మూడవరోజున పూటకు మూడుచొప్పున మంచినీళ్ళతో తిని ఒకకప్పు పాలుతాగు. నాలుగవరోజునుండి పూటకు మూడుగోలీల చొప్పున రెండుపూటలా విడవకుండా వందరోజులపాటు సేవిస్తూ ఖచ్చితంగా బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటిస్తూ బలవర్ధకమైన ఆహారం సేవిస్తుంటే వీర్యదోషాలు హరించి అమోఘమైన వీర్యశక్తి పెరుగుతుంది. శుభం.

## కీళ్ళనొప్పుల సమస్యకు - నిమ్మరస ప్రయోగం

శ్రీ వి. శ్రీధరాచారి, ఆదిలాబాద్ : ఆచార్యా! నా వయస్సు 45 సం.లు, చాలాకాలం నుండి కీళ్ళనొప్పులతో బాధ పడుతున్నాను. స్థానిక వైద్యులిచ్చే మందులు మింగుతూ తాత్కాలిక ఉపశమనం పొందుతున్నాను. ప్రస్తుతం కదలలేని పరిస్థితికి వచ్చాను. ఆర్థికంగా ఖర్చుపెట్టే స్తోమత కూడాలేదు. దయతో మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.



అల్లంరసం 10గ్రా, తమలపాకురసం 10గ్రా, తేనె 10గ్రా, తింటుంటే దగ్గు, రొంప తగ్గుతయ్.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! మేము మీకు మీ ఇంట్లోనే చేసుకోగల అతివిలువైన సులువైన యోగాన్ని చెప్పబోతున్నాం. ఎంతో ఖర్చుబెట్టి ఎన్నోమందులువాడినా తగ్గని కీళ్ళనొప్పులు ఇంత సులభమైన మార్గంతో తగ్గుతాయా? అని సందేహించకుండా అమిత విశ్వాసంతో చెప్పినట్లు చేయండి.

ఒక నిమ్మపండును మెత్తగాపిసికి సగానికికోసి విత్తనాలు తీసివేసి ఆ ముక్కలనుండి వచ్చినంత రసాన్ని చిన్నగిన్నెలోకి పిండండి. అలాగే ఒక దేశవాళి వెల్లుల్లిపాయ తీసుకొని పై పొట్టు తీసివేసి రోట్లోవేసి మెత్తగా నలగ్గొట్టి బట్టలోవేసి రసంపిడండి. ఈ రెండురసాలు కలిపి ఒక మోతాదుగా రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు నిదానంగా కొద్దికొద్దిగా లోనికి సేవించండి. ఈ చిన్నప్రయోగంవల్ల క్రమంగా కీళ్ళనొప్పులు హరించిపోతయ్. శుభం.

## గర్భిణీస్త్రీల వాంతుల సమస్యకు - నిమ్మభస్మయోగం

**శ్రీమతి విశాలాక్షి, కడప :** ఆచార్యా ! మా కోడలి వయస్సు 25 సం.లు, ఆమె ఇటీవలే గర్భందాల్చింది. మొదటిరోజునుండి ఎడతెరిపిలేకుండా వాంతులౌతూనే ఉన్నయ్. ఎన్నిరకాల ఔషధాలువాడినా తగ్గడంలేదు. ఈ వాంతుల తీవ్రతకు గర్భం జారిపోతుందేమోనని భయమేస్తుంది. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! నిమ్మపండ్లుతెచ్చి పైతోలు వలిచి ఆ తోళ్ళ తొక్కలను చిన్నచిన్నముక్కలుచేసి నీడలో ఆరబెట్టి బాండీలోవేసి మాడ్చి బూడిదజేసి జల్లించండి. ఈభస్మం పూటకు ఒక చిటికెడు మోతాదుగా అరచెంచా తేనెకలిపి మూడుపూటలా తినిపిస్తుంటే గర్భిణిస్త్రీల వాంతులు, వేవిళ్ళు కట్టుకుంటయ్. శుభం.

## కేశసౌందర్య సమస్యకు - కేశతైలం

**శ్రీమతి సుమతి, నర్సరావుపేట :** ఆచార్యా ! నా వయస్సు 28 సం.లు, నాకు విపరీతంగా జుట్టు ఊడిపోతుంది. షాపుల్లోకొన్న ఏ తైలం పనిచేయకపోగా వాటిని వాడుతుంటే జుట్టు మరింతగా ఊడిపోతుంది. ఇప్పటికే సగం జుట్టుకు పైగాపోయింది. మిగిలిన జుట్టు అయినా నిలబడటానికి దయతో మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.



**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! మీకు బజారు ఔషధాలు పడవని పనికిరావని ఎవరింట్లోవారు స్వయంగా తయారుచేసుకొని ఎవరి సమస్యనువారే పరిష్కరించుకోవాలని ఎన్నోసార్లుచెప్పాం. ఇప్పటికైనా స్వయంసంరక్షణకు పూనుకోండి. గానుగలో ఆడించిన శ్రేష్టమైన కొబ్బరినూనె అరలీటర్ తీసుకొని కళాయి పాత్రలోపోసి అందులో 5 నిమ్మపండ్లరసం కలిపి పొయ్యిమీదపెట్టండి. చిన్నమంటపైన నిమ్మరసమంతా ఇగిరిపోయి నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి చల్లార్చి వడపోసి గాజుసీసాలో నిలవజేసుకోండి.

ఈతైలాన్ని రోజూ కొంచెం గోరువెచ్చగా వెంట్రుకల కుదుళ్ళలోకింకేటట్లు చేతివేళ్ళకొనలతో మృదువుగా మర్దన చేస్తుంటే క్రమంగా తలలోని దురద, చుండ్రు తగ్గిపోయి కుదుళ్ళు గట్టిపడి తలవెంట్రుకలు నల్లగా దృఢంగా గుబురుగా పెరుగుతయ్. శుభం.



## రక్తహీనత పెంచే పాండురోగానికి - గలిజేరుదండ




శ్రీమతి రమణి, నిజామాబాద్ : ఆచార్యా ! మా అమ్మాయి వయసు 16 సం.లు, ఎన్ని మందులువాడినా ఎంత బలమైన ఆహారంపెట్టినా రక్తం పెరగడంలేదు. కళ్ళు, ముఖం, గోళ్ళు తెల్లగా పాలిపోతున్నయ్. ఏమిచేయాలో పాలుపోక మీకు వ్రాస్తున్నాను. దయతో మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! పుష్యమీనక్షత్రం వచ్చిన రోజున మీ ఊరిచుట్టూ ఖాళీప్రాంతాల్లో పెరిగివున్న తెల్లగలిజేరుమొక్కకు పూజచేసి నైవేద్యంపెట్టి మనసులోనే సమస్యను నివేదించి ఆ మొక్కలను తెచ్చుకోవాలి. వాటిని శుభ్రంగాకడిగి వాటి ఆకులను విడిగా ఆరబెట్టి పొడిచేసి రెండుపూటలా పావుటీచెంచాపొడి అరచెంచా తేనెతో కలిపి పాపతో తినిపించాలి.

దీంతోపాటు మీరు తెచ్చుకున్న మొక్కలవేళ్ళను కడిగి ఆరబెట్టి చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కత్తిరించాలి. వాటిలో 21 ముక్కల్ని తీసుకొని పసుపుపచ్చని 9 దారాలతో పేనిన తాడుతో దండగాకట్టి పాపమెడలోవేసి ఉంచాలి. కొద్దిరోజులు గడిచేటప్పటికీ ఆ దండలోని ముక్కలు లావుగా ఉబ్బుతయ్. అంటే పాపలోని పాండురోగం తగ్గిందని తెలుసుకొని ఆ దండను తీసివేయాలి. పాప క్రమంగా మంచిరక్తంపట్టి ఆరోగ్యవంతురాలౌతుంది. శుభం.

## ఊపిరితిత్తులు బిగబట్టి శ్వాసఆడని సమస్యకు - హరిద్రాయోగం

శ్రీమతి గౌరీప్రసన్న, బెంగళూర్ : ఆచార్యా ! నా వయసు 45 సం.లు, ఊపిరితిత్తుల్లో ఎక్కువగా కఫంచేరిపోయి ఊపిరాడటంలేదు. ప్రతిశ్వాసను ఎంతో కష్టంగా తీసుకోవలసివస్తుంది. దయతో మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

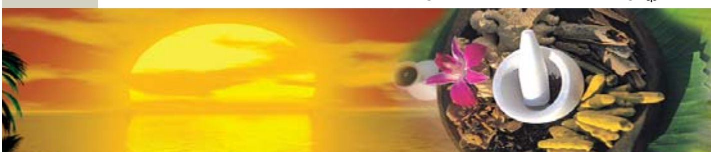
**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! 1) మీ సమస్యకు పరిష్కారం మీ పేరులోనేవుంది. గౌరి అంటే పసుపు అని అర్థం. మంచి పసుపుకొమ్ముల్ని 100గ్రా, తీసుకొని చిన్నముక్కలుగా నలగ్గొట్టి మట్టిమూకుడులోవేసి చిన్నమంటపైన కొంచెం వేయించి తీసి దంచిజల్లించి నిలవజేసుకోండి. ఈ చూర్ణాన్ని మూడునాలుగు చిటికెల మోతాదుగా తమలపాకులోవేసి తాంబూలంలాగాచుట్టి బుగ్గనపెట్టుకొని కొద్దికొద్దిగా కొరికి చప్పరించి రెండుపూటలా తింటుంటే ఊపిరితిత్తుల్లోని గడ్డకట్టిన కఫం కరిగి శ్వాస సక్రమంగా నడుస్తుంది. 2) ఆవనూనె గిన్నెలోకి 100గ్రా, తీసుకొని గోరువెచ్చగా వేడిచేసి నిదానంగా ముఖానికి, గొంతుకు, మెడకు, ఛాతీకి, వీపుకు, అరికాళ్ళకు బాగా మర్దనచేసి ఒక గంటాగి వేడినీటితో స్నానంచేయండి. ఈ జాగ్రత్తలవల్ల మీసమస్య పరిష్కారమౌతుంది. శుభం.

## యకృత్ (లివర్) సమస్యకు - ధవనయోగం



శ్రీ యన్. శ్రీకాంత్, ఖమ్మం : ఆచార్యా ! నా వయసు 40 సం.లు, దాదాపు పదేండ్లనుండి లివర్‌సమస్యతో బాధపడుతున్నాను. రక్తంతగ్గడం పెరగడం, వళ్ళువాపులురావడం, మధ్యమధ్యలో కామెర్లురావడం జరుగుతుంది. ఇంగ్లీష్ మందులు అప్పటికప్పుడే పనిచేస్తున్నయ్. దయతో మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా ! పూలఅంగడిలో పూలమాలతో కలిపికట్టే ధవనం అనే సువాసనగల ఆకులను తెచ్చుకొని శుభ్రంగా నీటితో కడిగి నీడలో ఎండబెట్టి దంచిజల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకో. ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా భోజనం చేసేటప్పుడు మొదటిముద్దలో మూడువేళ్ళకొనలకు వచ్చినంత పొడి కలిపి తింటుంటే క్రమంగా లివర్ అనబడే యకృత్ బాగుపడి రక్తవృద్ధి కలిగి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది. శుభం.

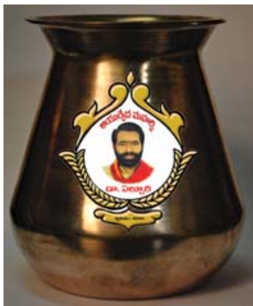


దుంపరాష్ట్రంపొడి 3గ్రా, తేనె 10గ్రా,
కలిపి తింటుంటే అన్నిదగ్గులు తగ్గిపోతయ్

# కోరుకున్న కొత్తఆరోగ్యాన్ని పొందడానికి రోజూ ఏ పదార్థాలను అందరూ వాడుకోవాలి?

ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఈనాడు మనం నివసిస్తున్న విషకాలుష్య వాతావరణంలో, భయంకరమైన వ్యాధులకు గురి కాకుండా, బ్రతికినన్ని రోజులు అందంగా ఆనందంగా ఆరోగ్యంగా సంతృప్తితో జీవించాలంటే, ప్రతిరోజు ఇంటిల్లపాది ఏయే ఆహారపదార్థాలను కచ్చితంగా వాడుకోవాలో మీకు తెలియజేస్తున్నాం. చెప్పబోయే ఆహారపదార్థాలే అఖండమైన వ్యాధినిరోధకశక్తిని నిరంతరంగా అందిస్తూ మీ కుటుంబాలను ఆరోగ్య బృందావనాలుగా తీర్చిదిద్దగలవు.

**1) రాగిచెంబునీరు - ఆరోగ్య సెలయేరు :** రాత్రి నిద్రించే ముందు రాగిచెంబులో ఒకపెద్దగ్లాసు నీళ్ళుపోసి అందులో మూడుచిటికెలు తులసిపొడి లేదా మూడు తులసిదళాలు, మూడు ఎండుఉసిరిక ముక్కలువేసి రాగిమూతపెట్టి మంచం పక్కన చెక్కపీటమీదపెట్టి వుంచుకోవాలి. తెల్లవారుజామున 4నుండి 5 గంటలమధ్య ఆ నీటిని తాగాలి.



**ఉపయోగాలు :** రాగిలోహం, నీరు, తులసి, ఉసిరికల సమ్మేళనంతో పుట్టే విద్యుదయస్కాంతశక్తి శరీరంలోని రక్తం లోచేరి రక్తశుద్ధిని రక్తవృద్ధిని కలిగిస్తుంది.

**2) నువ్వులనూనె నూరువసంతాలదోనె**

కాలకృత్యాలు తీర్చుకున్నాక స్వచ్ఛమైన తెల్ల నువ్వులనూనె 100 మి.లీ. గోరువెచ్చగా వేడిచేసి చెవుల్లో ముక్కుల్లో రెండురెండు చుక్కలు వేసుకోవాలి. ఒక టేబుల్‌స్పూన్ మోతాదుగా నోట్లో పోసుకొని 5 నుండి 10 ని.లు పుక్కిలించి ఊసివేయాలి. మిగిలిన తైలాన్ని శరీరమంతా చర్మంలోకి ఇంకేటట్లు మర్దనచేసి ఒకగంటాగి స్నానంచేయాలి.

**ఉపయోగాలు :** నువ్వులనూనె మర్దనవల్ల లావుగావున్నవారు సన్నగా, సన్నగావున్నవారు తగినంత లావుగా మారడమే కాక చర్మం నున్నగా నిగనిగలాడుతూ కాంతివంతమౌతుంది.

**3) నయనసౌందర్యజలం :** కరకబెరడుముక్కలు 5, తానికాయబెరడుముక్కలు 5, ఉసిరికాయ బెరడుముక్కలు 5, పావులీటర్ వేడినీటిలో రాత్రివేసి మూతపెట్టి ఉదయం వడపోసి ఆ జలంతో మూసిన కళ్ళపైన మృదువుగా కడగాలి.

**ఉపయోగాలు :** రోజు విడవకుండా కళ్ళు కడుగుతుంటే క్రమంగా కంటిమసకలు తగ్గిపోయి కళ్ళద్దాల అవసరంలేకుండానే చూడగల దృష్టిశక్తి, నయన సౌందర్యం ప్రాప్తిస్తాయి.



**4) దంతరక్షణి :** ఈ చూర్ణాన్ని కుటుంబ సభ్యులంతా చేతి చూపుడువేలుతోగాని, బ్రష్‌తోగాని దంతధావనచేసి పావుగంటాగి నోరు శుభ్రంచేసుకోవాలి.




**ఉపయోగాలు :** దీనివల్ల దంతవ్యాధులు హరించి దంతదృఢత్వం కలుగుతుంది.

**5) గో అర్కం :**

ఈ గోఅమృతాన్ని రోజూ పరగడుపున 2 నుండి 4 టీ చెంచాల మోతాదుగా, ఒకటీచెంచా తేనెను కూడా అరకప్పు మంచినీటిలో కలిపి సేవించాలి.




**ఉపయోగాలు :** దీనివల్ల కాలేయరక్షణ జరిగి క్యాన్సర్, మధుమేహం, రక్తపోటు, గుండెపోటు, సొరియాసిస్, లివర్‌సిరోసిస్‌వంటి వ్యాధులు సోకకుండా రక్షణ కలుగుతుంది.

**6) చర్మసౌందర్యసంజీవని :** నూనె రుద్దిన తరువాత గంటాగి ఈచూర్ణాన్ని నీటితో మెత్తగాపిసికి శరీరమంతా రుద్ది ఆరినతరువాత గోరువెచ్చనినీటితో స్నానంచేయాలి.



ఉపయోగాలు : చర్మంపై ముడతలు, మచ్చలులేకుండా చర్మసౌందర్యం సిద్ధిస్తుంది.




**7) తులసి టీ :** గ్లాసునీటిలో 10 గ్రా, టీపొడికలిపి మరిగించి తగినమోతాదుగా పాలు, చక్కెర (మధుమేహబాధితులు తాటికలకండపొడి) కలిపి రెండుపూటలా ఒకకప్పు మోతాదుగా తాగాలి.

ఉపయోగాలు : కఫరోగాలు హరించి మనశ్శాంతి, మనోవికాసం, మహానందం కలుగుతయ్.




**8) వంటాముదం :** నిత్యం కూరలు వండేటప్పుడు ప్రస్తుతం తాలింపులోకి వాడుతున్న ఇతర నూనెలను విడిచిపెట్టి, పావుచెంచా వంటాముదంతో తిరగమోత వేయాలి.

ఉపయోగాలు : ప్రేవుల్లోని మలపదార్థాలు విసర్జింపబడి దివ్యదేహసౌభాగ్యం కలుగుతుంది.




**9) ప్రాణదాత - తులసిచూర్ణం :** ఈ చూర్ణాన్ని ప్రతిరోజూ అన్నం, కూరలు, పప్పుచారు, రసం వండేటప్పుడు వాటిలో రెండు మూడు చిటికెల మోతాదుగా వేయాలి.

ఉపయోగాలు : తినేపదార్థాల్లోని పురుగుమందులవిషం హరించి ప్రాణశక్తి పెరుగుతుంది.




**10) త్రిఫలకల్పం :** రాత్రి నిద్రించే ముందు కఫసమస్యకు తేనెతో, ఉష్ణసమస్యకు మజ్జిగతో, వాతసమస్యకు గోరువెచ్చని నీటితో 5 గ్రా, నుండి 10గ్రా, వరకు ఈ చూర్ణాన్ని సేవించాలి.

ఉపయోగాలు : వాతపిత్తకఫదోషాలు సమానమై సర్వవ్యాధులనెదిరించగల జీవశక్తిపుడుతుంది.




**11) సౌందర్యకేశిని - భృంగరాజతైలం :** వారానికి రెండుసార్లు నిద్రించేముందు తగినంత తైలాన్ని గోరువెచ్చగాచేసి సున్నితంగా చేతివేళ్ళకొనలతో వెంట్రుకల కుదుళ్ళలో కింకేవిధంగా మర్దనచేసి ఉదయం కిందతెలియజేసే కేశసౌందర్యస్నానచూర్ణంతో తలస్నానంచేయాలి.

**12) కేశసౌందర్యస్నానచూర్ణం :** ఈచూర్ణాన్ని పురుషులకు 4 టీచెంచాలు, స్త్రీలకు 8 టీచెంచాల మోతాదుగా పావులీటర్ వేడినీటిలోవేసి అందులో ఒకనిమ్మపండురసం కలిపి 3గం, నిలువుంచి కలబెట్టి తలకురుద్ది స్నానంచేయాలి.




**13) కేశామృతం :** ఈ చూర్ణాన్ని ఒకటీచెంచా మోతాదుగా పెద్దలు సగం టీచెంచా మోతాదుగా పిల్లలు రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు తింటుండాలి.

ఉపయోగాలు : చుండ్రుపోయి వెంట్రుకల కుదుళ్ళు గట్టిపడి కేశసౌందర్యం సిద్ధిస్తుంది.

**14) ముఖకాంతిలేపనం :** ఈ చూర్ణాన్ని తగినంత మోతాదుగా పాలతో లేదా మీగడతో లేదా మంచినీటితో మెత్తగానూరి ముఖానికి పట్టించి ఆరటం మొదలుకాగానే కడిగివేయాలి.




**15) కుంకుమాదితైలం :** ఈ తైలాన్ని నిద్రించేముందు ముఖానికి, గొంతుకు, ఇంకా అవసరమైన ఆయాభాగాలకు మర్దనచేసి, ఉదయం గోరువెచ్చని నీటితో స్నానంచేయాలి.

ఉపయోగాలు : ముఖంపైన మంగు, మచ్చలు, ఒంటి నలుపు హరించి దేహకాంతి సిద్ధిస్తుంది.





# భారతవిజ్ఞానం గురించి - విదేశీశాస్త్రవేత్తలు ఏమంటున్నారు?



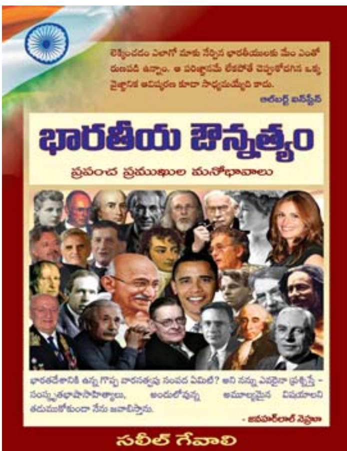
## జర్మనీ శాస్త్రజ్ఞుడు వెర్నర్ హైసెన్‌బర్గ్ - ఏమన్నారు?

'భారతీయ వేదాంతంపై కొందరు భారతీయులతో చేసిన చర్చల ఫలితంగా అప్పటివరకు నన్నెంతో తికమకపెట్టిన క్వాంటంఫిజిక్స్ సూత్రాల చిక్కుముళ్ళు విడిపోయి స్పష్టమైన అవగాహన కలిగింది'

జర్మనీలో 20వ శతాబ్దపు ప్రఖ్యాతశాస్త్రవేత్తగా పేరుగాంచి 'క్వాంటం మెకానిక్స్' అనే సిద్ధాంతాన్ని సృష్టించి నోబెల్ బహుమతిపొందిన శ్రీ వెర్నర్ హైసెన్‌బర్గ్ భారతీయ వేదాంతంలోని భౌతికశాస్త్రవిజ్ఞానం గురించి ఎంతో ఆనందంగా వెలిబుచ్చిన అభిప్రాయాలు మనల్ని ఆశ్చర్యచకితుల్ని చేయకమానవు.

క్రీ.శ. 1901లో జన్మించి 1976 వరకు జీవించి తన జీవితకాలంలో విశ్వవిఖ్యాత భౌతికశాస్త్రవేత్తగా యావత్ ప్రపంచంచేత కొనియాడబడి నోబెల్ బహుమతినందుకొని సమకాలీన శాస్త్రవేత్తలచేత నీరాజనాలు పట్టించుకున్న మహావిద్వాంసుడైన 'వెర్నర్ హైసెన్‌బర్గ్' తాను పరిశోధించిన 'క్వాంటం మెకానిక్స్' అనే భౌతికశాస్త్ర సత్యనిరూపణకు భారతీయ వేదాంతశాస్త్రాల్లోని భౌతిక విజ్ఞానసూత్రాలు ఆధారమయ్యాయని, ఎంతో ప్రాచీనమైన భారతీయ వేదాంతవిజ్ఞానం యావత్‌ప్రపంచానికి తలమానికమైనదని ప్రపంచానికి వెల్లడిచేశారు.

ప్రాచీన భారతదేశమంతా అజ్ఞానమని అశాస్త్రీయమని తమ కన్నభూమినే కించపరుస్తూ, అన్ని శాస్త్రాలను విదేశీయులే కనుగొన్నారని పరదేశాలను కీర్తిస్తున్న నేటి ఆధునిక భారతమేధావులకు వెర్నర్ హైసెన్‌బర్గ్ ప్రకటనతోనైనా కనువిప్పు కలగాలని మనసారా కోరుతున్నాం.




**భారతదేశంలో ఏముంది అంటున్నారు? కొంతమంది**
**గతమంతా అశాస్త్రీయమే అంటున్నారు చాలామంది**
**పరిశోధించకుండానే విమర్శిస్తున్నారు ఎంతోమంది**
**నిజం తెలుసుకోవాలనుకుంటే ఈ గ్రంథం చదవండి**




ప్రియభారతీయులారా! ఈ పవిత్రభారతధరిత్రి ఒడిలో జన్మించిన మనం ఆతల్లి అందించే సకలసౌకర్యాలను అనుభవిస్తూ పెరిగి పెద్దవాళ్ళమై ఎన్నో పేరుప్రఖ్యాతులు పొందికూడా ఆతల్లి ఔన్నత్యాన్ని ఇసుమంతైనా తెలుసుకోకుండానే జీవితాలను చాలిస్తున్నాం. మనలో చాలామంది ఇంగ్లీష్‌వ్యామోహంతో విదేశీయతను మెచ్చుకొంటూ స్వదేశీసంస్కృతిని సశాస్త్రీయసంప్రదాయాలను శాస్త్రవిజ్ఞానాన్ని అవహేళనచేస్తున్నారు. అలాంటివారి కళ్ళు తెరిపించడంకోసం భారతీయ విజ్ఞానపతాకాన్ని భూగోళంపైన ఎగురవేయడంకోసం 'సలీల్‌గేవాలి' అనే దేశభక్తుడు ఎన్నోయేండ్లు శ్రమించి ఎందరెందరో విదేశీశాస్త్రవేత్తలు రచించిన గ్రంథాలను పరిశోధించి, వారంతా మన భారతభూమి గురించి వెలిబుచ్చిన సత్యవాక్కులను క్రోడీకరించి 'భారతీయ ఔన్నత్యం' అనే పేరుతో ఒక అద్భుతగ్రంథాన్ని అందించారు. ఆ గ్రంథంలోని నిజవాక్కులను చదివిన తరువాతైనా మనదేశంపట్ల గౌరవం పెంచుకుంటారని ఆశిస్తున్నాం.

(వచ్చేసంచికలో భారతఔన్నత్యాన్ని తెలిపే మరో చారిత్రక సత్యాన్ని తెలుసుకుందాం)

(ఈ గ్రంథం కొరకు సాహిత్యనికేతన్, బర్కత్‌పురాలో సంప్రదించండి)



# మేలుకోరా విద్యార్థీ! మేలుకోరా!



ప॥ మేలుకోరా విద్యార్థీ మేలుకోరా
మేలుకొని లోకాన్ని ఏలుకోరా... ॥మేలు

1చ॥ సినిమాల టీవీల మోజులో పడ్డావు
చదువునే అశ్రద్ధ చేయుచున్నావు
మెదడంతా మురికితో నింపుతున్నావు
కాలమంత వృధాగా గడుపుతున్నావు
కరగిపోయె కాలము తిరిగి మళ్ళీరాదు
పెరిగిపోయె వయసు వెనుకకెళ్ళిపోదు
బ్రతుకు కాలిపోయాక ఏడిస్తె ఏంలాభం
తొందరగా కళ్ళుతెరచి దిద్దుకో జీవితం... ॥మేలు

2చ॥ పేగుతెంచి పెంచిన తల్లంటె లెక్కలేదు
బ్రతుకంత ధారపోసె తండ్రంటే విలువలేదు
గురువులన్న పెద్దలన్నా గౌరవమసలే లేదు
ఎంత చదువు చదివినా దేశభక్తి కానరాదు
వంశానికి దేశానికి ఉపయోగపడలేరు
భావిభారతానికి భారమైపోతారు
వ్యర్థమైన బ్రతుకుతో ఏమి సాధిస్తారు?
సార్థకం కలిగించే సాధనేల చేయరు.. ॥మేలు

3చ॥ సినిమాలో ప్రేమచూసి ప్రేమలో పడతారు
బంగారమంటి భవిత బలిచేసుకుంటారు
స్త్రీ పురుషుల ఆకర్షణ ప్రేమకానేకాదు
అది కామానికి తొడిగిన కల్తీ దొంగముసుగు
భార్యపోతే భర్తకు మరో భార్య వస్తుంది
భర్తపోతే భార్యకు మరో భర్త వస్తాడు
అమ్మానాన్న పోతేనీకు మరో అమ్మానాన్న రారు
తిరిగిరాని ఈప్రేమే తీయనైన అసలుప్రేమ... ॥మేలు

4చ॥ విదేశీయ నాగరికత వెర్రిదనీచాటాలి
పాశ్చాత్య సంస్కృతిని పారదరిమికొట్టాలి
స్వదేశీయశాస్త్రాలు అధ్యయనంచేయాలి
సకల శాస్త్రవిజ్ఞానం సంతరించుకోవాలి
భారతీయ మహాఋషుల కృషిని తెలుసుకోవాలి
అభివృద్ధికి ఆ కృషిని అన్వయించుకోవాలి
జాతినంత జాగృతితో జయమువైపునడపాలి
దేశమాత రూపునే దివ్యంగామార్చాలి.. ॥మేలు

5చ॥ భావిభరత పౌరులంత బలహీనులు కారాదు
నిగ్రహమేలేని ఉత్త విగ్రహాలు అవరాదు
ఇనుపకండలాగవంటి దారుఢ్యంపెంచాలి
ఉక్కునరంలాంటిబలం ఉప్పెనలాపొంగాలి
అవధిలేని విజ్ఞానం ఆయుధమేకావాలి
అంతులేని ఆత్మశక్తి అభ్యుదయంకోరాలి
అడుగడుగున చైతన్యం అమృతమైకురవాలి
భరతమాత కన్నుల్లో ఆనందంవిరియాలి... ॥మేలు



అరటిపండు, తేనె 10గ్రా, నెయ్యి 5గ్రా, చక్కెర 10గ్రా, తింటుంటే రొమ్మునొప్పి తగ్గుతుంది

# శవాలను తినడంమాని శాఖాహారమే తినండి శాశ్వత దీర్ఘాయురారోగ్యాలను పొందండి-20

## మాంసం తినడం - గొప్పతనంకాదు



ప్రియపాఠకులారా! ఈ ఆధునికయుగంలో అధికశాతంమంది వారానికి రెండుమూడుసార్లు లేదా ప్రతిరోజు మాంసాహారాన్ని భుజించడమెంతో గొప్పతనమని భావిస్తున్నారు. ఇంటికి స్నేహితులొచ్చినా బంధువులొచ్చినా, అనేకరకాల మాంసం, చేపలు, పక్షిమాంసం, అడవిపందిమాంసం,కోడిమాంసం, పీతలు, రొయ్యలవంటి వాటితో విందులుచేయడం ఈనాడు పరిపాటిగా మారింది.

బయటకు వెళ్ళినప్పుడు ఎవరైనా కలిస్తే వారితో 'మేం రోజూ మాంసం తింటాం. మాంసంలేనిది మాకు ముద్దెక్కదు' అని చెప్పేవారికి మాంసాహారాల గురించిగాని వాటివల్ల తమ శరీరానికి, కుటుంబానికి కలిగే అపకారం గురించిగాని ఏ కొంచమైనా అవగాహన లేదనిపిస్తుంది. అలాంటివారందరికీ ఈ వ్యాసాన్ని చదివి వినిపించవలసిందిగా కోరుతున్నాం.

## మాంసాహారం మనదేశానికి దేహానికి ఎందుకుపడదు?

భౌగోళికంగా మనదేశం ఉష్ణమండలంలోవుంది. ఈ దేశంలో నివసించే ప్రజల శారీరకరక్షణకు అతిఉష్ణాన్ని పుట్టించే మాంసాహారం అనువైనదికాదు. అందుకే మన విజ్ఞానసర్వస్వాలైన వేదాలు మాంసాహారాన్ని నిషేధించినయ్.

ఏవోకొన్ని దీర్ఘకాలికవ్యాధులతో శరీరంలోని మాంసకండరాలు క్షీణించిపోయిన రోగులకు మాంసవృద్ధి కలిగేవరకు మితంగా ఒక ఔషధంలాగా మాత్రమే మాంసాహారాన్ని వినియోగించాలని మినహాయింపునివ్వడం జరిగింది.

ఈ వేదవాక్కును అక్షరాలా ఆచరించిన ప్రాచీనభారతీయులు కేవలం సంవత్సరంలో దసరా, సంక్రాంతివంటి పండుగల సందర్భంలోనే చాలా మితంగా మాంసాహారాన్ని భుజించేవారు. క్రింద తెలియజేయబోయే మాంసాహార దుష్ఫలితాలను చదివి ఆచరించవలసిందిగా కోరుతున్నాం.

## మాంసాహారం - ఏయే వ్యాధులకు మూలం?



మనదేశదేహ వాతావరణానికి శారీరక మానసిక స్థితిగతులకు అనుగుణంగాకాని మాంసహారాన్ని అతిగా సేవించడంవల్ల అజీర్ణం, అగ్ని మాంద్యం,మలబంధం,అర్శమొలలు,కీళ్ళవాతం, మధుమేహం, రక్తపోటు, గుండెపోటు, మూత్రపిండాలవైఫల్యం, అల్సర్, క్యాన్సర్, సొరియాసిస్, ఊబకాయం, ఇంకా పురుషులకు శీఘ్రస్ఖలనం, స్త్రీలకు అతిబుతురక్తస్రావంవంటి నానావికృతమైన దీర్ఘకాలిక ప్రాణాంతకవ్యాధులు సోకుతాయని భారతీయ మహర్షులు ప్రాచీనవైద్యశాస్త్రవేత్తలు నిర్మొహమాటంగా తేల్చిచెప్పారు.



# మాంసాహారంతో మంచానపడుతున్న నేటి భారతీయులు



ఎప్పుడో ఏవేదంలోనో ఏశాస్త్రంలోనో ఏ మహాఋషులో చెబితే ఇప్పుడు మనం పాటించాలా? మాంసాహారం తినకుండా మనుషులకు బలమెలా వస్తుంది? అని వాదించే మా ప్రియమైన సోదరీసోదరులంతా ఒక నిమిషం నేటి మన ఆరోగ్యపరిస్థితిని గుర్తు తెచ్చుకోండి.

మన కుటుంబాల్లో చుట్టుప్రక్కల స్నేహితుల బంధువుల ఇళ్ళల్లో ఈనాడు ఎంతమంది పైన తెలిపిన మధుమేహంతో రక్తపోటుతో చర్మరోగాలతో అల్సర్‌తో క్యాన్సర్‌తో అల్లాడిపోతున్నారో మీ కళ్ళారా మీరే గమనించండి. గతంలో మన తండ్రులకు తాతముత్తాతల దరిదాపుల్లోకి కూడారాలేని ఈ పిశాచవ్యాధులు ఈనాడు మన కుటుంబాలను కూకటివేళ్ళతో ఎందుకు కూల్చివేస్తున్నాయో ఆలోచిం చండి. అందుకు మూలకారణం వికృతమాంసాహార సేవనమేనని మీకు బోధపడుతుంది.

## మాంసాహారంవల్ల - ఎందుకు ప్రాణహాని కలుగుతుంది?

సహజంగా మనుషులకు వచ్చినట్లే అన్నిరకాల పశువులకు, పక్షులకు కూడా అన్నిరోగాలు వస్తుంటయ్. ఎన్నో ఔష ధాలను వాడుతూ కూడా ఆయావ్యాధులనుండి విముక్తులు కాలేక జీవితాంతం మందులపైనే ఆధారపడుతూ రోగిష్టు లుగా బ్రతుకుతున్న వారిని ఎంతోమందిని చూస్తున్నాం. మరి ఏ మందులూ మాకులూ వాడే అవకాశంలేని జంతువులు వాటి రోగాలను పోగొట్టుకోలేక శరీరంలోనే ముదరబెట్టుకొని రోగక్రిములతో నిండివుంటయ్. అలాంటి రోగాలతో కుళ్ళికంపుగొట్టే పశువులను ఆహారంగా తీసుకునేవారికి వ్యాధులురాకుండా ఉంటాయని ఊహించగలమా? ఆలోచించండి?

అంతేగాక మానవశరీరంలోని దంతాలు, ఆహారనాళం, అన్నాశయం, ప్రేవులు, జీర్ణరసాలు ఇవన్నీ శాకాహారాన్ని మాత్రమే నమిలితిని సక్రమంగా జీర్ణంచేసుకోగలవిధంగా మాత్రమే నిర్మాణమైవున్నయ్. మాంసాహారులైన కుక్క, పులి, సింహంవంటి జంతువుల దేహనిర్మాణం మాంసాన్ని జీర్ణం చేసుకోగలశక్తిని కలిగివున్నయ్. బలవంతంగా జిహ్వాచాపల్యంతో అలవాటును అణచుకోలేక ఒకసారి తినే మాంసాహారం మానవశరీరంలో జీర్ణంకావడానికి 72 గంటల సమయంపడుతుంది. మరి మాంసభక్షకులు ఒకసారి తిన్నాక అంతసమయం మళ్ళీ భుజించకుండా ఆగగలరా? ఆగలేక మళ్ళీమళ్ళీ తినడంవల్ల మాంసాహారం జీర్ణంకాక మురిగికుళ్ళి పులిసిపోయి మంచిరక్తాన్ని చెరచి శరీరమంతా వ్యాపించి అనేక వికృతరోగాలకు అసలుకారణమౌతుంది. కాబట్టి దేవుడు ఆయువిచ్చినంతకాలం పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యంతో బ్రతకాలని, తన దేశానికి తన ధర్మానికి సేవజేస్తూ మానవజీవితాన్ని సార్థకంచేసుకోవాలనుకునే మా సోదరీసోదరులంతా నేటినుండి మాంసాహారాన్ని మాని శాకాహారంతో శక్తివంతులౌదురుగాక!

## కడుపునొప్పి తగ్గిన - అనుభవం



గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేదమహర్షి ఏల్చూరి గురువుగారికి వందనాలు. అయ్యా! నాకు రెండు సంవత్సరముల నుండి నెలసరి వచ్చినప్పుడు విపరీతమైన కడుపునొప్పి వచ్చేది. మీరు 'అందరికి ఆయుర్వేదం' మాసపత్రికలో ప్రచురించిన విధంగా నల్లబుడ్డకాశి (కామంచి) ఆకురసం తయారుచేసుకొని తాగాను. కొద్ది రోజుల్లోనే నా సమస్య పరిష్కారమైంది. మాకు ఇంతమంచి ఆరోగ్యకరమైన ఔషధమొక్కలగురించి తెలిపినందుకు మీకు మా హృదయపూర్వక నమస్కారములు తెలుపుకుంటున్నాను. జై ఆయుర్వేదం.

కొర్లపాటి జ్యోతి, కొత్తగూడెం, ఖమ్మంజిల్లా,



# పత్తిచెట్టుతో – పసందైన యోగాలు



ప్రకృతిలోని లక్షలాది చెట్లలో పత్తిచెట్టు ఎంతో ప్రత్యేకతను సంతరించుకుంది. ఇది అన్నిరకాల జంతువిషాలను, పదార్థవిషాలను, చర్మ, రక్తదోషాలను, వాతావరణ కాలుష్యాలను హరించివేయగల అమృతఓషధి. ఈ రహస్యాన్ని తమ పరిశోధనల ద్వారా కనుగొన్న ఆయుర్వేదమహర్షులు ఈచెట్టుకు కాచే దూదిని దేవుడివద్ద వత్తిగా వెలిగించడంద్వారా దీనిశక్తి వాయువులో కలిసి దానిని శుభ్రంచేసి కుటుంబసభ్యులం దరినీ ఆరోగ్యవంతులుగా మార్చాలని దూదిని వెలిగించే ఆచారాన్ని అలవాటుచేశారు.

## ఏ పత్తిచెట్టును వాడాలో తెలుసుకోండి

పైడిపత్తిని సంస్కృతంలో కార్పాసి, సూత్రపుష్ప అని, హిందీలో కపాస్ కాజాడ్ అని అంటారు.

దేవునివద్ద దూదిగా వెలిగించే పైడిపత్తిచెట్టును ప్రక్కచిత్రంలో చూసి గుర్తించి చెప్పబోయే యోగాలలో ఉపయోగించాలని పాఠకులను కోరుతున్నాం.

ఈనాడు పొలాల్లో వ్యాపారనిమిత్తం పండించే పత్తిచెట్లనుగాను, బి.టి. పత్తిచెట్లనుగాని వాడుకోకూడదు.

### అన్నిరకాల విషాలకు - పైడిపత్తిఆకు

పైడిపత్తిఆకులను, పూలను, కాయలను దంచి తీసి వడపోసిన రసం 50గ్రా, మోతాదుగా విషతీవ్రతనుబట్టి రెండు లేదా మూడుసార్లు సేవిస్తుంటే నాభివిషం, పాషాణవిషం, ఎలుకవిషం, సర్పవిషం హరించిపోతయ్.

### బట్టంటువ్యాధులకు - పైడిపత్తిఆకుకూర

పైడిపత్తిలేతాకులతో మిగిలిన దినుసులు, పెసర పప్పు కలిపి వండిన ఆకుకూర రెండుపూటలా ఆహారంగా సేవిస్తుంటే స్త్రీల బట్టంటురోగాలు తగ్గుతయ్.

### చెవిరోగాలకు - పైడిపత్తి

పైడిపత్తిఆకులను నిప్పులపైన కొంచెం వెచ్చజేసి దంచి రసంతీసి రెండుపూటలా చెవుల్లో నాలుగైదుచుక్కల మోతాదుగా వేస్తుంటే చెవులోచీము, చెవిహోరు, చెవుడువంటి చెవిరోగాలు క్రమంగా హరించిపోతయ్.

### తల్లిపాలకు - పైడిపత్తిగింజల కాఫీ

రెండుకప్పుల నీటిలో పత్తిగింజలు 10గ్రా, వేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి అందులో పాలు, పంచ దార కలిపి కాఫీలాగా తాగుతుంటే ప్రసవించిన స్త్రీలకు కొద్ది రోజుల్లోనే సమృద్ధిగా చనుబాలు పెరుగుతయ్.

### మూత్రనాళంలో రాళ్ళకు - పైడిపత్తికాయలు

పైడిపత్తికాయలను నిప్పులకుమ్ములో ఉడికించి తీసి దంచి రసంపిండి ఆ రసం 30గ్రా, మోతాదుగా కప్పు మంచి నీటిలో కలిపి రెండుపూటలా తాగిస్తుంటే మూత్రనాళంలో అడ్డుపడ్డ రాళ్ళు కరిగిపోతయ్.

### అతిమూత్రానికి - పైడిపత్తిగింజలు

పైడిపత్తిగింజల్ని చిన్నమంటపైన కొంచెం దోరగా వేయించిదంచి ఆ పొడిలో సమంగా తాటిబెల్లం కలిపి మర లాదంచి ఆ ముద్దను 10గ్రా, తూకంగా లడ్డుకట్టి 2 పూటలా ఒకలడ్డు తింటుంటే అతిమూత్రం అదృశ్యం.

### అన్ని మేహరోగాలకు - పైడిపత్తిగింజలు

అరలీటర్ నీటిలో కచ్చపచ్చగా నలగొట్టిన పైడి పత్తి గింజలు 30గ్రా, వేసి అరపావులీటర్ కషాయానికి వడకట్టి అందులో పటికబెల్లంపొడి 20గ్రా, కలిపి ఒక మోతాదుగా తాగాలి. ఇలా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే మూత్రంలో వీర్యం పోవడం, మూత్రంలోమంట, మూత్రబంధం, మూత్రం బొట్లుగాపడటంవంటి అన్ని మేహరోగాలు 40 రోజుల్లో హరించిపోతయ్. మధుమేహానికి పటికబెల్లం కలపకుండా 2 పూటలా సేవించాలని గుర్తుపెట్టుకోండి.



### మూత్రబంధానికి - పైడిపత్తిగింజలు

పైడిపత్తిగింజలు 100గ్రా, నల్లనువ్వులు 100గ్రా, తీసుకొని కళాయిపాత్రలోవేసి చిన్నమంటపైన ఆ గింజల్ని అట్లకాడతో కలబెడుతూ కాల్చి బూడిదజేసి జల్లించి నిలవజే సుకోవాలి. ఈ భస్మం పావుటీచెంచా మోతాదుగా పెరుగు 100గ్రా, తేనె 20గ్రా, కలిపి రెండుపూటలా తింటుంటే ఆగిన మూత్రం ధారాళంగా వెలువడుతుంది.

### గజ్జల్లో బిళ్ళలకు - పైడిపత్తిఆకు

పైడిపత్తిఆకు, మిరియాలు సమంగా గుజ్జులాగా నూరి ఆ గుజ్జును బిళ్ళలపైన పట్టువేసిపైన దూది అంటించి బట్టతో కట్టుకడుతుంటే కొద్దిరోజుల్లోనే గజ్జల్లో బిళ్ళలనొప్పి, పోటు, వాపు హరించిపోతయ్.

### సుఖప్రసవానికి - పైడిపత్తిఆకు పసరు



ప్రసవసమయంలో స్త్రీలకు అసలై న నొప్పులు ప్రారంభమైనాక పైడి పత్తిఆకులను కడిగి దంచి వడపోసి న రసం 100గ్రా, మోతాదుగా సమా నంగా దేశవాళిఆవుపాలు కలిపి తా గిస్తే త్వరగా సుఖప్రసవమౌతుంది.

### గర్భిణి స్త్రీలవాంతులకు పైడిపత్తిగింజలు

పత్తిగింజల్ని నానబెట్టి పై తోలు తీసివేసి సేకరించిన లోపలి పప్పు 50గ్రా, వరిపేలాలు 50గ్రా, చిన్న ఏలకులు 50గ్రా, తీసుకొని విడివిడిగా దంచి పొడిచేసి అన్నిం టినీ కలిపి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణం 5గ్రా, మోతాదుగా కప్పు మంచినీటితో కలిపి రెండులేదా మూడుపూటలా సేవి స్తుంటే గర్భిణివాంతులు కట్టుకుంటయ్.

### స్త్రీ జననాంగ బిగువుకు - పైడిపత్తివేళ్ళు

చెట్టుకు నష్టం కలగకుండా ఒకవైపున తవ్వితీసిన వేళ్ళను కడిగి ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి నిలవజేసుకోవాలి. అర లీటర్ మంచినీటిలో పైడిపత్తివేళ్ళ ముక్కల్ని 50గ్రా, వేసి అర పావులీటర్ కషాయానికి మరిగించి వడపోసి చల్లారిన తరు వాత ఈ కషాయంతో జననాంగాన్ని రోజూ నాలుగైదుసార్లు కడుగుతుంటే స్త్రీలయోని బిగువౌతుంది.

### స్త్రీల తెల్లబట్టకు - పైడిపత్తి రొట్టెలు

పైడిపత్తిఆకురసం 40గ్రా, మేడిపండ్లపొడి 40గ్రా, బియ్యంపిండి 120గ్రా, కలిపి వాటిలో కొంచెం జిలకర, ఉల్లి గడ్డముక్కలు మొదలైనవి వేసి నేతితో రొట్టెకాల్చి తింటుంటే తెల్లబట్టరోగం తిరిగిరాకుండా తగ్గుతుంది.

### వీర్యస్తంభనకు - పైడిపత్తి దీపం

పైడిపత్తిదూదిని తేనెమైనంతో నూరి వత్తిచేసి దాన్ని ఆవునేతిలోవేసి చీకటిగావున్న గదిలో దీపం వెలిగించి ఆ వెలుతురులో సంభోగం జరిపితే పురుషులకు వీర్యస్తంభన జరిగి ఎక్కువసమయం రతిచేయగలుగుతారు.

### పురుషాంగ బలానికి - పైడిపత్తిగింజలు

పైడిపత్తిగింజల్లోని పప్పు 100గ్రా, తీసుకొని మెత్త గా దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి పక్కన పెట్టుకోవాలి. తరు వాత మేకకొవ్వు 200గ్రా, తీసుకొని కళాయిలోవేసి చిన్న మంటపైన కరిగించి దించి బట్టలో వడపోసి అందులో పత్తి గింజలపొడివేసి కలిపి నిలవజేసుకోవాలి.

రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు ఈ మలాంను పురు షులు తమ మర్మాంగానికి ముందుభాగం విడిచిపెట్టి వెనుక భాగానికి 10గ్రా, మోతాదుగా రుద్ది ఉదయం కడుగుతుంటే హస్తప్రయోగంవల్ల, అతిసంభోగంవల్ల బలహీనపడిన మర్మాంగం తిరిగి బలంగా దృఢంగా తయారౌతుంది.

### కిడ్నీలో రాళ్ళు తగ్గిన - అనుభవం



గౌరవనీయులైన ఏల్చూరి గురువుగారికి నమస్కరించి వ్రాయునది! నాపేరు వెంకటరంగనాయ కమ్మ. నాకు కిడ్నీలో రాళ్ళు ఏర్పడినయ్. ఇంగ్లీషుమందులను ఎన్నో రోజులనుండి వాడుతున్నా తగ్గలేదు. మీరు టి.విలో చెప్పినవిధంగా కొండపిండిఆకును కూరగా వండుకొని తిన్నాను. ఆశ్చర్యకరంగా కిడ్నీలో రాళ్ళు తగ్గినయ్. ఇంతమంచి సలహా ఇచ్చినందుకు మీకు ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటున్నాను.

ఎ. వెంకటరంగనాయకమ్మ, విజయవాడ, ఫోన్: 0866 - 2414235

బూడిదగుమ్మడిఆకురసం 20గ్రా, కప్పు వేడినీటితో తాగితే దగ్గు, గురక తగ్గుతయ్.


ఎం. వీరరాఘవులు

# ఆవువిలువ తెలిసినవారు - అవనిలోలేరు

### రక్తహీనతకు - గోమూత్రం

ఏడుసార్లు బట్టలో వడకట్టిన దేశవాళి గోమూత్రం అరకప్పు మోతాదుగా రోజూ ఉదయం పరగడపున 40రోజులపాటు విడవకుండా సేవిస్తే పాండురోగం హరించి రక్తవృద్ధి శుద్ధి జరుగుతుంది.

### కష్టంగా వచ్చే మూత్రానికి-గోమూత్రం

రోజూ ఉదయం పరగడపున వడకట్టిన దేశవాళి గోమూత్రం పావుకప్పు తీసుకొని సమంగా మంచినీరు కలిపి సేవిస్తుంటే మూత్రబంధం, మూత్రకృచ్ఛం హరించి పోయి మూత్రం ధారాళంగా వెలువడుతుంది.

### స్త్రీల బాలింతబాధలకు - గోమూత్రం

బట్టలో వడకట్టిన గోమూత్రం 40గ్రా, మోతాదుగా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే స్త్రీలకు ప్రసవించిన తరువాత కలిగే వంటివాపులు, తీపులు, గర్భాశయం గడ్డలాగా గట్టి పడటంతగ్గి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

### మొండి జ్వరాలకు - గోమూత్రం

వడకట్టిన దేశవాళి గోమూత్రం పావుకప్పు తీసుకొని అందులో నేలవేము అరటీచెంచాపొడి కలిపి ఉదయం సాయంత్రం సేవిస్తుంటే మొండికిబడిన జీర్ణజ్వరాలు, వంటి వాపులు, రక్తహీనత 7రోజుల్లో తగ్గుతయ్.

### మలబంధానికి - గోమూత్రం

రోజూ పరగడపున వడకట్టిన దేశవాళి గోమూత్రం అరకప్పు మోతాదుగా తీసుకొని అందులో పటికబెల్లం 20గ్రా, కలిపి సేవిస్తుంటే మలబంధం హరించి సుఖవిరేచనం జరగ డమేకాక అరుచి తగ్గి ఆకలి పుడుతుంది.

### మృతపిండాన్ని బయటకులాగే-గోమయం

తాజా దేశవాళి ఆవుపేడ తెచ్చి పలుచని నూలుబట్ట లో వేసి పిండినరసం 70గ్రా, తాజా ఆవుపాలు అరగ్లాసు కలి పి తాగిస్తే స్త్రీల కడుపులో చనిపోయిన పిండం వెంటనే బయ టపడి ప్రాణాలు దక్కుతయ్.



### ముడ్డితిమిరికి - గోమయం

ఆసనంవద్ద రక్తప్రసరణ జరగక వాయువు బంధించ బడి స్పర్శ తెలియకుండా తిమ్మిరి తిమ్మిరిగా ఉన్నప్పుడు కొంచెం వెచ్చజేసిన ఆవుపేడని బట్టలోవేసి కాపడంపెడుతుంటే ఆ సమస్య తీరిపోతుంది.

### చెవిలో చీముకు - గోమూత్రం

దేశవాళి గోమూత్రం ఒకచెంచా తీసుకొని గోరు వెచ్చగా వేడిచేసి రెండుచెవుల్లో నాలుగైదుచుక్కలు రెండు పూటలా వేస్తుంటే చెవిలోచీము తగ్గిపోతుంది.

### అతిచెమటకు - గోమయం

ఎండించిన దేశవాళి ఆవుపేడపొడి, మెత్తగా నూరిన పాతకుండపెంకులపొడి కలిపి మంచినీటితో గుజ్జులాగానూరి శరీరానికి నలుగుపెట్టి ఆరిన తరువాత స్నానంచేస్తుంటే అతి చెమట తగ్గిపోతుంది.

### వంటిదురదలకు - గోమయం

తాజా ఆవుపేడ వళ్ళంతా రుద్దుకొని ఒక గంటాగిన తరువాత వేడినీటితో రెండుపూటలా స్నానంచేస్తుంటే అతి త్వరగా దురదలు తగ్గిపోతయ్.



# నాపేరు ఇప్పచెట్టు నా గురించి తెలుసా



నన్ను మధూక, మధుపుష్ప, మహుఆ అని కూడా పిలుస్తారు. నేను మీ ప్రాంతాల్లో అనేకచోట్ల పెద్దవృక్షంలా పెరిగివున్నాను. తెలుసుకొని ఉపయోగించుకోండి.

## మేహవాతనొప్పులకు - ఇప్పచెక్కపొడి

ఇప్పచెట్టుమానుపై బెరడును తెచ్చి చిన్నముక్కలు కొట్టి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి నిలవజేసుకోవాలి. ఒక గ్లాసునీటిలో ఒకటీచెంచాపొడి వేసి సగానికి మరిగించి వడపోసి ఈ అరగ్లాసు కషాయాన్ని 3భాగాలుచేసి మూడు పూటలా ఆహారం తరువాత ఒకగంటాగి సేవిస్తుంటే మేహ వాతనొప్పులు, మేహపైత్యం, రక్తపైత్యం, వాతనొప్పులు మొదలైనవన్నీ క్రమంగా హరించిపోతయ్.

## చర్మరోగాలకు - ఇప్పకాయలు

ఇప్పకాయలను మెత్తగా గుజ్జులాగానూరి చర్మం పైన నలుగుపెట్టి అది ఆరినతరువాత గోరువెచ్చని నీటితో బాగా రుద్దుకొని స్నానంచేస్తుంటే గజ్జి, తామర, చిడుము, కుష్టువంటి చర్మరోగాలు హరించిపోతయ్.

## ఇప్పఆకువిస్తరిభోజనం - రుచికరం

ఇప్పఆకులతో తయారుజేసిన విస్తరిలో భోజనం చేయడం మనసుకు ఉల్లాసంగావుంటుంది. నోటికి రుచి పుడుతుంది. శరీరంలోని అధికమైన వాతదోషం, పైత్య దోషం, రక్తంలోని వేడి క్రమంగా హరించిపోతయ్.

## వెంట్రుకల బలానికి - ఇప్పనూనె

ఇప్పనూనెను వారానికి రెండుసార్లు నిద్రించే ముందు తలకు రుద్దుకొని ఉదయం కుంకుడురసంతో తలస్నానం చేస్తుంటే వెంట్రుకలకు బలం కలుగుతుంది.

## తలపై పుట్టే కంపుసర్పికి - ఇప్పచెక్క

ఇప్పచెక్కపొడి, మిరియాలపొడి సమంగా కలిపి మంచినీళ్ళతో గుజ్జులాగానూరి తలకు పట్టించి కుంకుడు లేదా శీకాయలతో మాత్రమే తలస్నానంచేస్తుంటే తల పై పుట్టి దుర్వాసనకొట్టే కంపుసర్పిపుండ్లు హరించిపోయి వెంట్రుకలు దృఢంగా పెరుగుతయ్.

## మగతనానికి - ఇప్పచెట్టువేరు

ఇప్పచెట్టువేరుబెరడు తెచ్చి ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి దంచి వస్త్రఘాళితంపట్టాలి. ఈ చూర్ణం 15గ్రా, మోతాదుగా అరగ్లాసు మినుముల కషాయంలో కలిపి తాగుతుంటే 40 రోజుల్లో మగతనంజోరు పెరుగుతుంది.

## అధరసౌందర్యానికి - ఇప్పచెక్క

ఇప్పచెట్టుబెరడు ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి దంచి వస్త్రఘాళితంపట్టి అతిమెత్తని చూర్ణం తయారుచేసుకోవాలి. ఈచూర్ణం తగినంత తీసుకొని అందులో దేశవాళిఆవు నెయ్యి కలిపి గుజ్జులాగానూరి నిద్రించే ముందు పెదవులకు రాసుకొని ఉదయం గోరువెచ్చని నీటితో కడుగుతుంటే పెదవుల పగుళ్ళు, పుండ్లువంటి సమస్యలుతగ్గి అధరసౌందర్యం సిద్ధిస్తుంది.

## గొంతువాపుకు - ఇప్పపూవు

ఇప్పపూలను శుభ్రంచేసి కల్వంలోవేసి గుజ్జులాగా నూరాలి. ఆ గుజ్జును కుంకుడుగింజంత ప్రమాణంగా గోలీలు కట్టి ఆరబెట్టి నిలవజేసుకోవాలి. ఈ గోలీలను రెండులేదా మూడుపూటలా బుగ్గనపెట్టుకొని రసం మింగుతుంటే గొంతువాపు, గొంతునొప్పి, గొంతు మూసుకపోవడం హరించి ఆహారం సులభంగా తినవచ్చు.



అరిటాకుబూడిద 1గ్రా, సైంధవలవణం 3గ్రా, తేనె 5గ్రా, తింటుంటే కఫదగ్గు తగ్గిపోతుంది

# భారతదేశం అనేపేరు ఎలావచ్చిందో తెలుసా?

మనదేశంలో ప్రజలంతా భరతుడనే రాజు ఈ భూమిని పరిపాలించడంవల్ల దీనికి భారతదేశమనే పేరొచ్చిందని అనుకుంటుంటారు. పుస్తకాల్లో కూడా అదేవిషయం వ్రాయబడింది. కానిఅది నిజంకాదు.

భరతఖండాన్ని పరిపాలించడంవల్లే ఆ రాజుకు భరతుడుఅనే పేరువచ్చిందని మా ప్రియపాఠకులు తెలుసుకోవాలి. దీంతోపాటు భారతదేశానికి ఆ పేరు ఎలావచ్చిందో కూడా తెలుసుకోవడం చాలాముఖ్యం.

భరతుడు అంటే ఎల్లప్పుడూ రాత్రింబవళ్ళు వెలుగుతుండే సూర్యుడు అనిఅర్థం. సృష్టి పరిణామంలో పంచభూతాత్మకమైన ప్రకృతి ఏర్పడిన తరువాత భరతుడనే సూర్యుడు తొలిసారిగా మనభూమిపైనే ఉదయించడంవల్ల ఈ భూమికి భరతుని పేరుతో భరతఖండమని, భారతదేశమని పేరువచ్చింది. నాటి



నుండి ఈ భరతఖండంలోపుట్టి పెరుగుతున్న ప్రజలందరినీ భారతీయులని పిలవడం జరిగింది. భరతుడనబడే సూర్యుని తొలిఉదయం ఈ పవిత్ర భూమిపైన జరగడంవల్ల, భరతుడనే సూర్యున్ని బిడ్డగా కన్న ఈ భూమాత భరతమాతగా పేరుగాంచింది.

'భ' అంటే వెలుగుటయందు, 'రత' అంటే ఇష్టమున్నవాడుకాబట్టి సూర్యుడనే భరతునిలాగా ప్రజలంతా వెలగాలని భారతీయ మహర్షుల సంకల్పం.

## ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు విరాళమిచ్చిన దాతలు

| దాత | మొత్తం |
|---|---|
| శ్రీ ఎం. జగన్నాథస్వామి, ఇ.సి.ఐ.ఎల్, హైద్రాబాద్ | రూ. 10,000/- |
| శ్రీ పి.బి. సుబ్రమణ్యం, సంతోష్‌నగర్, హైద్రాబాద్ | రూ. 10,000/- |
| శ్రీమతి విమల గణపతి, చెన్నై | రూ. 5000/- |
| శ్రీ వీరమాచినేని నాగేశ్వర్‌రావు, విజయవాడ | రూ. 5000/- |
| శ్రీ జి.వి. శివకుమార్, సికింద్రాబాద్ | రూ. 2001/- |
| శ్రీ ఎస్.కె. అన్వర్‌పాషా, మెహదీపట్నం, హైద్రాబాద్ | రూ. 1500/- |
| శ్రీమతి కలివెల్ల కలావతి, రేవులపల్లి, మహబూబ్‌నగర్ | రూ. 1500/- |
| శ్రీ ఎన్.ఎస్.ఎస్. సూర్యనారాయణ, బెంగళూర్ | రూ. 1500/- |
| శ్రీ టి.వి.ఆర్. సాయి, నిజాంపేట్, హైద్రాబాద్ | రూ. 1500/- |
| శ్రీ కె.ఎస్.పి. వంశీకృష్ణ, యు.ఎస్.ఏ | రూ. 1500/- |
| శ్రీమతి కె. దీప్తి, యు.ఎస్.ఏ | రూ. 1500/- |
| శ్రీ బి. కిరణ్, హైద్రాబాద్ | రూ. 1116/- |
| శ్రీ సుధాకర్‌రెడ్డి, బెంగళూర్ | రూ. 1116/- |
| శ్రీమతి శారద, హైద్రాబాద్ | రూ. 1116/- |
| శ్రీ కిరణ్‌కుమార్, బెంగళూర్ | రూ. 1116/- |
| శ్రీ వై.వి.ఎస్.ఆర్.మూర్తి, వైజాగ్ | రూ. 1116/- |
| శ్రీ విశ్వనాథం, పఠాన్‌చెర్వు, హైద్రాబాద్ | రూ. 1116/- |
| శ్రీ జె. శ్రీనివాసరావు, కలకత్తా | రూ. 1100/- |
| శ్రీ వరుణ్ ఐతరాజు, యు.ఎస్, లాస్‌ఏంజిల్స్ | రూ. 1100/- |
| శ్రీ రోహిత్, బెంగళూర్ | రూ. 1100/- |
| శ్రీమతి సుశీలమ్మ, మంచిర్యాల | రూ. 1000/- |
| శ్రీ దీపక్, హైద్రాబాద్ | రూ. 1000/- |
| శ్రీ వి.వి.యస్. సుబ్రమణ్యం, మోతీనగర్, హైద్రాబాద్ | రూ. 1000/- |
| శ్రీమతి దాక్షాయణి, చెన్నై | రూ. 1000/- |
| శ్రీమతి టి. ప్రమీలారాణి, చెన్నై | రూ. 600/- |
| శ్రీ రాము, వేణు, యు.ఎస్.ఏ | రూ. 501/- |
| శ్రీ అల్ల సామిరెడ్డి, హైద్రాబాద్ | రూ. 500/- |
| శ్రీ ఎం. లక్ష్మయ్య, విజయవాడ | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి రాజు రేవతి, భీమవరం | రూ. 500/- |
| శ్రీ జి. సాయిబాబా, హైద్రాబాద్ | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి కమల, తెనాలి | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి ఆర్. గోదావరి ప్రశాంత్, ఔరంగాబాద్ | రూ. 500/- |
| శ్రీ ఎం. నాగేశ్వర్‌రావు, నంగనల్లూర్, చెన్నై | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి ఎస్. రంగనాయకమ్మ, వనపర్తి | రూ. 500/- |
| శ్రీ మహిందర్, విజయవాడ | రూ. 500/- |
| శ్రీ ఎస్.బి. ప్రకాశరావు, దిల్‌షుక్‌నగర్, హైద్రాబాద్ | రూ. 300/- |
| శ్రీ జి.ఎస్. రామిరెడ్డి, నల్లపాడు, గుంటూర్ | రూ. 300/- |
| శ్రీ డబ్ల్యు. అభిషేక్, వైజాగ్ | రూ. 300/- |
| శ్రీ కె.సి. నర్సింహులు, అడ్వకేట్, మహబూబ్‌నగర్ | రూ. 200/- |
| శ్రీ ఎ.ఎస్. భాస్కర్‌రావు, సరూర్‌నగర్, హైద్రాబాద్ | రూ. 200/- |
| శ్రీమతి డి.వి. రమణ వనజాక్షి, అమీర్‌పేట్, హైద్రాబాద్ | రూ. 200/- |
| శ్రీ పి. రమేష్, కొత్తగూడెం | రూ. 108/- |
| శ్రీమతి రామరక్షిత, వనపర్తి | రూ. 105/- |

ఆపిల్‌పండ్లు తింటుంటే
వారంరోజుల్లో పొడిదగ్గు తగ్గిపోతుంది

| తేది | ఊరు | వేదిక | ఆధ్వర్యం | సంప్రదించవలసినవారు |
|---|---|---|---|---|
| ది. 25-12-13 బుధవారం ఉ॥ 9 నుండి సా॥ 4 వరకు | రాగోలు, శ్రీకాకుళం జిల్లా | శ్రీ వ్యాసరాజు అప్పలరాజు హైస్కూల్ (వాసవి విద్యాలయం), రాగోలు, శ్రీకాకుళం | శ్రీ గణేశ ఆయుర్వేద ఔషధాలయం ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం | సెల్ : 9848830895, సెల్ : 9948505848, సెల్ : 9290824338 |



## మా సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను, ఇతర ఔషధాలయాల్లో కొంటున్నవారికి విజ్ఞప్తి!

ప్రజలకు అందుబాట్లో ఉండటంకోసం హైదరాబాద్‌లోను,రాష్ట్రంలోని ఇతర జిల్లాల్లోనూ కొంతమంది ప్రచారకులవద్ద మా ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను ఉంచడం జరిగింది. ఈ ప్రచారకుల్లో కొంతమంది మా ఔషధాలతోపాటు మాకు సంబంధంలేని ఇతర కంపెనీల ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను ఇవి కూడా డా. ఏల్చూరిగారివే అని అమ్ముతున్నారని తెలియవచ్చింది.

మా ఔషధాలపైన 'సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి' అని, మూలికలపైన చూర్ణాలపైన 'ఏల్చూరి హెర్బల్స్' అని సంస్థ పేర్లు స్పష్టంగా ముద్రించి సీల్ వేయబడివుంటయ్. అవి గమనించి వాటిపై నిర్ధారించిన వెలకు మాత్రమే ఔషధాలు కొనుగోలుచేయాలని, అలా పరిశీలించకుండా పొరపాటుగా కొనివాడి అనవసరమైన అనారోగ్యాన్ని కొనితెచ్చుకోవద్దని సూచిస్తున్నాం.

అలాగే మా ప్రచారకులవద్ద ఇతర కంపెనీల ఔషధాలను, మూలికలను, చూర్ణాలను మీరు పసిగట్టగానే వెంటనే 8790456727 కు ఫోన్‌ద్వారా లేక 8341934479, 8297034605 నెంబర్లకు ఎస్.ఎమ్.ఎస్ ద్వారా తెలియజేయవలసిందిగా మా ప్రియమైన ఆయుర్వేద అభిమానులకు విజ్ఞప్తిచేస్తున్నాం. ఈ ఔషధాలయాలు కేవలం మా ఉత్పత్తులను విక్రయించడానికే తప్ప రోగులను పరీక్షించి ఔషధాలు వ్రాసే ఆసుపత్రులు కావు. మీరు ముందుగా మావద్ద చికిత్స చేయించుకొని ఔషధాలు వ్రాయించుకొని వాడుకొంటూ ఆ తరువాత మీ ప్రాంతాల్లోగల మా ఔషధాలయాల్లో మందుల చీటి చూపించి ఔషధాలు తీసుకొనగలరు.

### క్రింది వివరాలను గమనించి డి.డి లు పంపండి

| | |
|---|---|
| అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రికకొరకు | Andariki Ayurvedam |
| ఆయుర్వేద ఔషధాలకొరకు | Siddha Nagarjuna Ayurveda Pharmacy |
| ఆయుర్వేదం స్పెషల్‌బుక్స్ కొరకు | Maharshi Bhardwaja Publications |
| ఆయుర్వేద మూలికల కొరకు | Elchuri Herbals |
| ఆయుర్వేద డి.వి.డి ల కొరకు | Sri Elchuri Productions |
| గోసంరక్షణ కొరకు | Siddha Nagarjuna Ayurveda Peetam |



ధనియాలపొడి 10గ్రా, చక్కెర 10గ్రా, కప్పు బియ్యపు కడుగుతో తాగుతుంటే గర్భిణీవాంతులు బంద్

**పత్రికావర్గం**

జనరల్ మేనేజర్
శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి, B.A.,

కార్యాలయ సిబ్బంది
జి.మల్లికార్జున్, ఎ.సీతారామశర్మ
జి.శంకర్, ఎన్.నాగరాజు,భాస్కర్

సహసంపాదకులు
డా॥ కె. విశ్వనాథం, N.D.,
డా॥ వి. నాగేశ్వరరావు, B.A.M.S.,
డా॥ యస్. సత్యనారాయణ, వైద్యరత్న

ప్రత్యేక సలహాదారులు
శ్రీ ఎం. వీరరాఘవులు

వైద్య సలహాదారులు
డా॥ భూమరాజు వెంకయ్య, వైద్యపండితులు
డా॥ పి. అనంతరామారావు, వైద్యపండితులు

పబ్లికేషన్ కన్సల్టెంట్
శ్రీ కె. రఘురామరాజు

సర్క్యులేషన్ మేనేజర్
9550819215

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్యశుభాశీస్సులతో...

సంపుటి 17, సంచిక - 9, డిసెంబర్ - 2013, పేజీలు - 36, రూ. 15/-






కొత్త కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం,
సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, జూబ్లిహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో, పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో, 6వ ఎడమ పెద్దవీధి, ప్లాట్ నెం. 143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ, మాదాపూర్, హైద్రాబాద్ - 500081. ఫోన్ : 040-42408568

పాత కార్యాలయం
అందరికి ఆయుర్వేదం,
సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5,జవహర్‌కాలని, జూబ్లిహిల్స్, హైదరాబాద్-500033
ఫోన్ : 040-23547132

సంపాదకులు : **ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ ఏల్చూరి వెంకట్రావు**
Doctor of Philosophy in Telugu Literature - Ayurveda
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్.,** B.A.M.S.,M.D.,
సహాయ సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి.,** B.A.M.S.,

గౌరవ వైద్య సలహాదారులు
డా॥ కె. నరసింహారెడ్డి, M.B.B.S., G.C.A.M.,
డా॥ సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ యం. వామనరెడ్డి, B.A.,B.A.M.S.,
డా॥ ధూపం నరసింహస్వామి, వైద్యపండితులు
డా॥ బ్రహ్మయాచార్యులు, వైద్యపండితులు
డా॥ రాజయ్య, B.A.M.S.,

గౌరవ సలహాదారులు
శ్రీ కె.వి. రమణ, I.A.S.,
శ్రీ అరవిందరెడ్డి, I.A.S.,
శ్రీ కిషన్‌రావు, I.A.S.,
శ్రీ యలమంచిలి సాయిబాబు, స్యూకన్‌స్ట్రక్షన్స్
శ్రీ కె.వి. భాస్కరరావు, సభాసామ్రాట్
శ్రీ డా॥ టి. గౌరిశంకర్
శ్రీ శివకృష్ణ., సంఘసేవకులు
శ్రీ ఆర్.సి. వెంకటేశ్వర్లు, I.P.S.,
శ్రీ వరప్రసాద్‌రెడ్డి, శాంతాబయోటెక్
శ్రీ చావలి రామకృష్ణారావు, Sr. Engineer
శ్రీ ప్రొ. ఎన్.బి. సుదర్శనాచార్య, M.A.,Phd.,

గ్రాఫిక్ డిజైనర్ : ఉదయ్‌కుమార్ కొత్తపల్లి

# స్వయంసంరక్షణతోనే - ఆరోగ్యకుటుంబ నిర్మాణం



ఒక జాతిగాని, ఒక వ్యవస్థగాని, ఒక కుటుంబంగాని సంపూర్ణవికాసం పొందాలంటే స్వయంసంరక్షణా మార్గాలను అనుసరించినప్పుడే అది సాధ్యమౌతుంది. అలాగాకుండా ఇతరుల సహాయసహకారాల మీద ఆధారపడి బ్రతుకుతున్నంత కాలం ఆ దేశం, ఆ వ్యవస్థ లేదా ఆ కుటుంబం ఎన్ని యుగాలకైనా పూర్ణవికాసాన్ని పొందలేదు.

మన భారతదేశాన్ని, మన కుటుంబవ్యవస్థనే ఒక ఉదహారణగా తీసుకుందాం. యాభైయేండ్లముందు వరకు మనదేశంలోని కుటుంబాలన్నీ తన కుటుంబాలకవసరమైన ఆహారపదార్థాలను, ఎరువులను, నిత్యావసర వస్తువులను తామే ఉత్పత్తిచేసుకుంటూ స్వయంకృషితో సమర్థవంతంగా సంతోషకరంగా మనుగడ సాగించారు.

ఆ తరువాత నుండి పాశ్చాత్య విషజీవనవిధానాలు భారతీయ కుటుంబవ్యవస్థలోకి అతివేగంగా చొచ్చుకొచ్చినప్పటినుండి క్రమక్రమంగా స్వయంకృషి, స్వయంశక్తి, స్వీయఉత్పాదన తగ్గిపోయినయ్. ప్రతిచిన్న అవసరానికి వీధుల్లోని అంగళ్లపైన ఆధారపడే దుస్థితి ఏర్పడింది. ఈ తప్పుడు పోకడలను మన కుటుంబాలన్నీ గొప్పవిగా భావించి వాటికి సాదరస్వాగతం చెప్పడంవల్ల కుటుంబప్రజల్లో అలసత్వం, సోమరితనం, అశ్రద్ధ, హేయమైన పరదాస్యబుద్ధి, చెడును మంచిగా తలంచే భ్రమ, ఆకర్షణలకు లొంగే వ్యామోహం, అదే క్రమంలో పెరిగిపోయినయ్.

ఆ క్షణంనుండే తాము స్వయంగా జీవనీయ ఎరువుల తయారీ, దేశీయ శక్తివర్ధక వంగడాల సంరక్షణ, నిత్యావసర వస్తువుల ఉత్పాదన, స్వీయ ఆరోగ్యసంరక్షణ పూర్తిగా విడిచిపెట్టి ఇంగ్లీషు విషవంగడాలపైన, విషఎరువుల పైన, విషవస్తువులపైన, విషఔషధాలపైన ఆధారపడటంవల్లే నేటి ప్రతికుటుంబం రోగాల నరకకూపంలా మారింది. ఇప్పటికైనా కళ్ళుతెరచి ప్రతికుటుంబం స్వయంసంరక్షణకు పూనుకోవాలని కోరుతూ...



Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO**, Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com

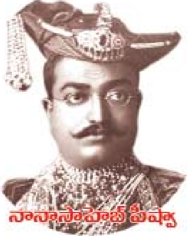
వేపవేరుముక్క నడుముకు కడితే ప్రసవించలేని స్త్రీలకు త్వరగా సుఖప్రసవం జరుగుతుంది

ఎడమచేతిలో అయస్కాంతపురాయిని పట్టించి వుంచితే ప్రసవం సుఖంగా జరుగుతుంది

# మాతృభాషను విస్మరించడమే

## మనజాతి అనారోగ్యానికి అధఃపతనానికి కారణం-6

గతసంచిక తరువాత...


నానాసాహెబ్ పీష్వా

### తొలితరం స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు మాతృభాష గురించి ఏం కలలుకన్నారు?

ఆంగ్లేయులు భారతదేశాన్ని పరిపాలిస్తున్న కాలంలో 19వ శతాబ్దంలో 1850 ప్రాంతాల్లో తొలి భారతస్వాతంత్ర్య పోరాటాలు మొదలైనయ్. ఈ పోరాటాల్లో ఎందరెందరో దేశభక్తులు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. అప్పటికీ ఇంకా స్వాతంత్ర్య ఉద్యమాలు సాగిస్తున్న నానాసాహెబ్‌పేష్వా, తాంతియాతోపే, ఝాన్సీరాణి లక్ష్మీబాయి, కిత్తూర్‌రాణి చెన్నమ్మ, రావుబహదూర్‌సింగ్, కుంవర్‌సింగ్, అజీముల్లాఖాన్‌లాంటి దేశభక్తులందరి మనసుల్లో ఒకే నిశ్చయముండేది.


తాంతియాతోపే

అదేమిటంటే, 'మనదేశ స్వాతంత్ర్యం మన మాతృభాషతోనే ముడిపడివుందని ఎప్పటివరకు మన మాతృభాషకు ప్రథమగౌరవస్థానం ఇవ్వమో అప్పటివరకు భారతదేశంలో స్వాతంత్ర్యం సంపాదించ లేము' అని ఆ స్వాతంత్ర్య సంగ్రామ సమరయోధులు దృఢంగా భావించేవారు.


ఝాన్సీ లక్ష్మీబాయి

అలా భావించిన సమరయోధులంతా దేశస్వాతంత్ర్యం గురించి ఒక పత్రం తయారుచేశారు. ఆ పత్రంలోని మొదటివాక్యంలో 'మన పవిత్రభారత భూభాగంపై స్వాతంత్ర్యభానుడు ఉదయించే సమయం ఎంతో దూరంలోలేదు. ఆ ఉదయం ఉద్భవించగానే మనం మన మాతృభాషలోనే దేశంయొక్క అన్ని కార్యకలాపాలు నిర్వహించుకుంటాం. ప్రజలకు విద్య, వైద్యం, వ్యవసాయం, ఆరోగ్యం, న్యాయం, జీవనవిధానంలోని ప్రతి కార్యక్రమాన్ని మాతృభాషలోనే జరుపుకుంటాం' అని ప్రకటించబడివుంది.


కిత్తూర్‌రాణి చెన్నమ్మ

వెంట్రుకలు గగుర్పొడిచేటట్లు, రక్తం సలసలసల మరిగేటట్లు మాతృభాష ఔన్నత్యాన్ని ఎలుగెత్తి చాటిన ఆ అమరవీరుల ఆశ నిరాశేఅయింది.

### రెండోతరం యోధులైన తిలక్, గాంధీలు మాతృభాష గురించి ఏం కలలుకన్నారు?

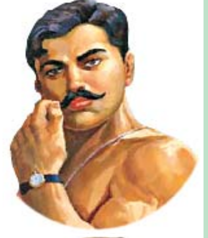
స్వాతంత్ర్యపోరాటంలో రెండవతరం నాయకుల్లో అగ్రగణ్యుడైన బాలగంగాధరతిలక్ 'నేను మరాఠీ మాతృభాషగా కలవాడినైనా, స్వరాజ్యం పొందాక దేశభాషగా హిందీయే ఉండాలని కోరుతున్నాను' అని లక్షలాది ప్రజలముందు ఎలుగెత్తిచాటారు.



గుజరాతీ మాతృభాషగా జన్మించిన మహాత్మాగాంధీ కూడా ప్రతిసభలో 'భారత్‌యొక్క దేశభాష కేవలం హిందీయే అవుతుంది. ఎందుకంటే దేశ ప్రజలందరియొక్క ఏకత్వాన్ని కాపాడే శక్తి హిందీలోనేవుంది' అని చెప్పారు.

గొడ్డుకాకరదుంప నీటితోనూరి లేపనం చేస్తుంటే స్త్రీల రొమ్ముారోగాలు హరిస్తయ్





## మూడోతరం యోధులైన నేతాజీ, అరవింద్‌లు మాతృభాష గురించి ఏమని ప్రకటించారు?

స్వాతంత్ర్యసమరంలో మూడోతరం యోధులైన నేతాజీ సుభాష్‌చంద్రబోస్, మహర్షి అరవింద్‌లు, చంద్రశేఖర్ ఆజాద్, సర్దార్ భగత్‌సింగ్, వినాయక్ దామోదర్ సావర్కార్, అస్ఫాఖుల్లాఖాన్‌లాంటి నాయకులంతా 'మనదేశం నుండి ఆంగ్లేయుల తోపాటు ఆంగ్లభాషను కూడా పారదరిమికొట్టి హిందీభాషను అధికారభాషగా శాసనంచేయాలి' అని తేల్చిచెప్పారు.



## 1946లో గాంధీజీ ఏమని ప్రకటించారు?

మనదేశానికి స్వాతంత్ర్యం ప్రకటించబడే కొద్దిరోజులముందు 1946లో మహాత్మాగాంధీజీ ఈ విధంగా ప్రకటించారు. 'స్వాతంత్ర్యం సాధించిన ఆరుమాసాల్లోనే మనదేశమంతా హిందీభాషే అమలులోకి వస్తుంది. లోక్‌సభల్లో, విధానసభల్లో, అన్ని ప్రభుత్వశాఖల్లో కూడా హిందీలోనే కార్యకలాపాలు జరుగుతయ్. ఒకవేళ అలా జరగకపోతే ఆంగ్లంలో మాట్లాడేవారిని జైల్లోవేయాలని మంత్రులకు, నాయకులకు వ్యతిరేకంగా నేనే మొట్టమొదటగా ఆందోళనచేస్తాను'



'వారు ఆంగ్లాన్ని విడిచి మాతృభాషలో మాట్లాడేవరకు వారిని వదిలిపెట్టను. ఆంగ్లభాషా వ్యామోహంలో దేశమాతృభాషను గుర్తించని ప్రభుత్వం గంగలోపడి గతించడం మంచిది. నాకు ఏ అధికారం, ఏ సింహాసనం అవసరంలేదు. కేవలం మన మాతృభాషకు దేశభాషగా గుర్తింపు, గౌరవం కావాలి. అది జరగనినాడు భారతప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా సత్యాగ్రహంచేసి నా ప్రాణాలైనా బలివ్వడానికి సిద్ధంగావున్నాను. ఇది నా మొదటి కర్తవ్యం' అన్నారు గాంధీజీ.

రెండవ కర్తవ్యంగా 'మద్యం దుకాణాలను మూసివేయించి మద్యపాన నిషేధం జరిగేవరకు కూడా విశ్రమించను'అని, మూడవకర్తవ్యంగా 'దేశమాత నుదిటిపై గోహత్యఅనే ఏ కళంకం అంటిందో అటువంటి గోహత్యను నిషేధించే చట్టాన్ని లోక్‌సభలో ఆమోదింపజేయిస్తాను' అని పత్రికల్లోను, ప్రజలముందు ఎంతో ఉద్వేగంతో ప్రకటించారు.

గాంధీజీ మనసులో ఇంత తీవ్రమైన ప్రజాప్రయోజనాత్మక కర్తవ్యాలున్నప్పటికీ వారి పరమశిష్యులైన నాయకుల చేతుల్లోకి అధికారమొచ్చిన తరువాత గాంధీజీ సంకల్పాలకు వ్యతిరేకంగా ఏం మాట్లాడారో తెలుసుకుందాం.

(గాంధీజీ సంకల్పాలు ఎందుకు నెరవేరలేదో వచ్చే సంచికలో...)



నల్లుమ్మెత్తవేరు, పసుపు నూరి ఉడికించి పూస్తుంటే స్త్రీల రొమ్ముమావు,పుండ్లు హరిస్తయ్




# మంచిసంతానం పొందడానికి

## ఆలుమగలు ఎప్పుడు సంయోగంలో పాల్గొనవచ్చు-12

### బహిష్టులో సంభోగం నిషిద్ధం

మంచి ఆరోగ్యాన్ని, మంచి సంతానాన్ని కోరుకునే స్త్రీపురుషులు బహిష్టు మొదలైన రోజునుండి రక్తస్రావమాగిపోయే నాలుగవరోజువరకు సంయోగంలో పాల్గొనకూడదని ఆయుర్వేదమహర్షులు నిషేధం విధించారు.



శరీరంనుండి మలినరక్తం బహిష్కరింపబడే బహిష్టుదినాల్లో పురుషుడు పొర పాటునగాని గ్రహపాటునగాని స్త్రీని కలిస్తే, ఆ మలినరక్తం పురుషాంగ పైచర్మంనుండి లోనికి పీల్చబడి క్రమంగా పురుషుని మగతనం క్షీణిస్తుందని పెద్దలు తెలియజేశారు.

బహిష్టులోఉన్న స్త్రీల శరీరం అతిఉష్ణంతో మండుతూ ఉంటుంది. ఆ సమయంలో వారు తులసిలాంటి మొక్కలను ముట్టుకుంటే అవి మాడిఎండిపోవడం, జాడిపచ్చళ్ళలో చేయిపెడితే అవి బూజుపట్టి పాడుకావడం మనందరకూ తెలిసిందే. కాబట్టి ఆ సమయంలో పురుషుడు స్త్రీని ముట్టుకోనుకూడా ముట్టుకోకూడదని అది ఇరువురి ఆరోగ్యానికి భంగకరమని చెప్పడం జరిగింది.

అంతేగాక స్త్రీకి రక్తస్రావం జరిగేటప్పుడు పురుషుడు సంయోగంద్వారా వీర్యస్కలనం జరిపితే ఆ వీర్యం పైనుండి ప్రవహించే రక్తస్రావంలో కిందికి తోసివేయబడి వృథా అవుతుందేగాని ఫలదీకరణం చెందలేదు. అందువల్ల కూడా ఆ సమయం సంభోగనిషిద్ధమని పెద్దలుచెప్పిన మాటను చక్కని ఆరోగ్యాలమూటగా భావించి మా ప్రియపాఠకులు పాటించాలని కోరుతున్నాం.

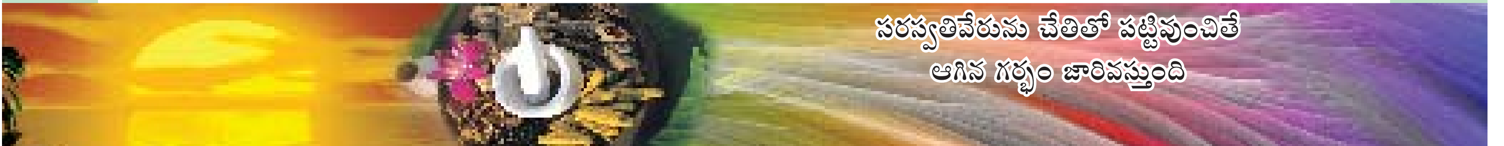
### ఋతుకాలసంయోగం - ఆచరణీయం

ఆరోగ్యవంతమైన అందమైన సంతానాన్ని కోరుకునే స్త్రీపురుషులు ఋతుకాలంలో సంయోగం జరపవచ్చని పెద్దలు సిద్ధాంతీకరించారు. స్త్రీలకు బహిష్టు మొదలైన రోజునుండి 16వ రోజువరకు ఋతుకాలమని, గర్భధారణకాలమని చెప్పబడుతుంది. ఇందులో మొదటి నాలుగురోజులు అయోగ్యమైనవని చెప్పడంవల్ల అయిదవరోజునుండి పదహారవరోజువరకు సంయోగానికి అర్హమైన కాలంగా నిర్ణయించారు.

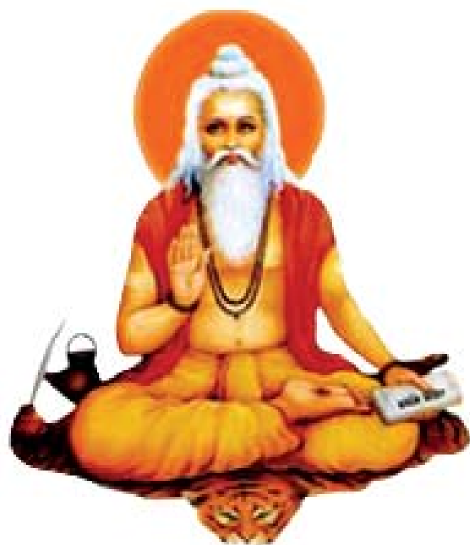
స్వభావరీత్యా సృష్టిధర్మం ప్రకారం స్త్రీకి బహిష్టుస్నానం చేసిన తరువాత సహజసిద్ధమైన రతివాంఛ కలుగుతుంది. పురుషుడు ఆ స్థితిని తెలుసుకొని చుంబన ఆలింగన సరససంభాషణలద్వారా ఆమెలోని అనురాగాన్ని అతిశయింపజేసి సంయోగంలో పాల్గొనడం సుఖప్రదమని ఆరోగ్యప్రదమని సత్‌సంతానఫలప్రదమని మహర్షులు వివరించి చెప్పారు.

### స్త్రీకి ఋతుకాలమే - శుక్లపక్షం

చంద్రునియొక్క అంశతోనే సృష్టిలో స్త్రీ ఉద్భవించింది. అందువల్ల చంద్రుడికి శుక్లపక్షమున్నట్లే స్త్రీకి కూడా పదహారురోజుల శుక్లపక్షముంటుంది. అదే ఋతుకాలం. ఋతువు ప్రారంభమైన రోజునుండి ఒక్కొక్కరోజుకు ఒక్కొక్క కళ పెరుగుతూ పదహారవరోజుకు పదహారుకళలు నిండుకుంటయ్. రోజురోజుకు కళ పెరుగుతున్నట్లే ఈరోజుల్లో ఒకరోజుకన్నా మరోరోజు శక్తివంతమైనవని పాఠకులు అవగాహన చేసుకోవాలి. అయితే ఋతువు ప్రారంభంనుండి మొదటి 3 లేక 4 రోజులు సంగమనిషిద్ధం కాబట్టి మిగిలిన 13 లేక 12 రాత్రులు మాత్రమే సంయోగానికి అనుకూలమైనవి.



## భావమిశ్రుడు చెప్పిన - ప్రశస్త సంగమరాత్రులు



పైన తెలిపినట్లు స్త్రీపురుషసంయోగానికి పదమూడురాత్రులు అర్హమైనవే అయినా వాటిలో కొన్ని మహాశక్తివంతమైన సంతానాన్ని అందివ్వగల ప్రశస్తమైన రాత్రులని **'భావప్రకాశిక'** అనబడే ఆయుర్వేదగ్రంధకారుడైన భావమిశ్ర పండితులవారు పేర్కొన్నారు. వారి మాటల్లో **4, 6, 8, 10, 12** రాత్రులు బహుప్రశస్తమైనవని ఆ కాలంలో జరిగే స్త్రీపురుషసంభోగంవల్ల ఉత్తమసంతానం కలగడమేకాక స్త్రీ పురుషులకు ఆయురారోగ్యాలు వృద్ధి చెందుతాయని అందరూ తెలుసుకోవాలి.

## పగటి సంయోగంతో - బలహీనసంతానం

స్త్రీపురుషులు సృష్టిధర్మమైన పవిత్ర రతికార్యంలో పాల్గొనడానికి అనుకూలమైన కాలం పగలా? రాత్రా? అనే ప్రశ్నకు మహర్షులు సూటిగా సమాధానం చెప్పివున్నారు. సూర్యుడు వెలుగుతుండే పగటిపూట మానవులు ఆయా కార్యక్రమాల్లో నిమగ్నమై సూర్యశక్తిని పెంచుకుంటూ ఆయురారోగ్యాలను కాపాడుకోవాలేగాని ఆ సమయంలో రతిలో పాల్గొని ఉన్నశక్తిని క్షీణింపజేసుకొని అనారోగ్యాన్ని కొనితెచ్చుకోకూడదని మహర్షులు ఖండితంగా నిర్ధారించిచెప్పారు.

పగటిసంభోగంవల్ల గర్భం నిలబడి పుట్టేసంతానం అల్పాయువుగల బలహీనులుగాగాని లేక దుష్టస్వభావంగల రాక్షసహృదయులుగాగాని పుడతారని మహర్షి శాండిల్యుడు, మహర్షి గౌతముడు మొదలైనవారు సూచించారు. కాబట్టి పగటిసంభోగాన్ని నిషేధించి రాత్రి సంభోగాన్నే అనుసరించి తీరాలి.

(వచ్చేసంచికలో ఋతుకాలసంభోగనియమాలు తెలుసుకుందాం...)



సహజంగా మరణించిన కప్పఎముకను సంభోగంలో దగ్గరుంచుకుంటే స్త్రీకి గర్భంరాదు

# ఆవులకు సోకే దొమ్మరోగానికి - ఆయుర్వేదచికిత్స

## దొమ్మరోగం - స్వభావం, వ్యాపకం

ఆవులను, ఎద్దులను పెంచే రైతుల్లో చాలామందికి ఈ వ్యాధిగురించిన అవగాహనలేదు. పశువులకు కలిగే అన్ని రోగాల్లో దొమ్మరోగం చాలా ప్రమాదకరమైంది. ఇది ఒక జంతువునుండి మరొక జంతువుకు సోకే అంటురోగం. ఈ వ్యాధిని కలిగించే సూక్ష్మజీవులు పల్లపునేలల్లో పెరిగే గడ్డివేళ్ళను ఆశ్రయించి ఉంటూ పదేళ్ళవరకు జీవించివుండి గడ్డిద్వారా ఆవుల శరీరాల్లోకి ప్రవేశించి ఈ దొమ్మరోగాన్ని కలిగిస్తుంటయ్.

## దొమ్మరోగం - లక్షణాలు



ఈ వ్యాధిసోకిన ఆవులు లేక ఎద్దులు చూడటానికి ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లే కనిపిస్తూ అకస్మాత్తుగా చనిపోవడం జరుగుతుంది. ఆ సమయంలో 106 లేక 107 డిగ్రీల తీవ్రఉష్ణంతో జ్వరముంటుంది. దానివల్ల ఆ జీవులు గజగజ వణుకుతూ కన్నీరు కారుస్తూ దీనంగా చూస్తుంటయ్. కన్ను, ముక్కు, నోరు వీటిలోపలి చర్మపుపొరలు ఎర్రగా కందివుంటయ్.

పాదాలు, కొమ్ములు, కళ్ళు, ముక్కు చల్లగావుండి నల్లకప్పు వేసివుంటయ్. కాళ్ళు బలహీనమై నిలవలేక తూలుతుంటయ్. ముక్కులనుండి చెమటకారుతూ చెవులు వేలబడివుంటయ్. ఎక్కువగా ఆయాసమొస్తుంటుంది. నోటినుండి చొల్లుకారుతూవుంటుంది. కడుపుబ్బి కొద్దికొద్దిగా నెత్తుటి విరేచనాలు అవుతుంటయ్. ఈ లక్షణాలతో **24** నుండి **48** గంటల వ్యవధిలోనే ఆ జీవులు తూలిపోతూ కిందపడి మరణించడం జరుగుతుంది.

## దొమ్మరోగానికి - ఎండుమిరపకాయలచికిత్స

ఒకలీటర్ మంచినీళ్ళల్లో రెండు గుప్పెళ్ళు ఎండు మిరపకాయలువేసి పాత్రను పొయ్యిమీదపెట్టి నీళ్ళు సలసల సల మరిగేటట్లు వేడిచేయాలి. తరువాత పాత్రనుదించి వడపోసి ఆ కషాయం గోరువెచ్చగా అయ్యాక ఆవు లేదా ఎద్దుచేత తాగించాలి. రెండుపూటలా ఇలా తాగిస్తుంటే దొమ్మరోగం తగ్గుతుంది.

## దొమ్మరోగానికి - పసుపుచికిత్స

ఇంట్లో కొట్టిన పసుపు 10గ్రా, పాతబెల్లం 100గ్రా, ముద్దకర్పూరం 5గ్రా, తీసుకొని మెత్తగాదంచి ముద్దచేయాలి. తరువాత మునగచెట్టునుండి పైబెరడుతీసి చిన్నముక్కలు కొట్టి దంచి బట్టలోవేసి పిండిన దానిరసం పైముద్దలో పదునుగా కలిపి రెండుపూటలా ఆ జీవులచేత తినిపించాలి. దీని వల్లకూడా దొమ్మరోగం తగ్గిపోతుంది.

## దొమ్మరోగానికి - త్రికటుకచికిత్స

సొంఠి 30గ్రా, పిప్పళ్ళు 30గ్రా, మిరియాలు 30గ్రా, కరక్కాయబెరడు 30గ్రా, ఉసిరికాయబెరడు 20గ్రా, కొట్టిన పసుపు 30గ్రా, కలిపి మెత్తగాదంచి సిద్ధంచేసుకోవాలి.

తరువాత ఒకటిన్నర కేజీల బియ్యానికి తగినన్ని నీళ్ళు కలిపి కాచిన గంజి వడపోసి అందులో పై ముద్దను కలిపి గోరువెచ్చగా ఒక్క మోతాదుమాత్రమే తాగిస్తే ఆవులు, ఎద్దులు, గేదెలవంటి జీవులకు వచ్చిన దొమ్మరోగం క్రమంగా తగ్గిపోతుంది.

## దొమ్మరోగానికి - పథ్యం

వ్యాధి తగ్గేవరకు ఆ జీవులకు ఆహారం పెట్టకూడదు. తగ్గిన తరువాత నాలుగురోజులదాకా కాచిన గోరువెచ్చని నీరు, కొర్రజావ, తగు మోతాదుగా ఉలవజావ మొదలైనవి పెడుతూ తరువాత మామూలు ఆహారం ఇవ్వవచ్చు.

# ఆవులకు సోకే మిడిదొమ్మరోగానికి-ఆయుర్వేదచికిత్స

## మిడిదొమ్మరోగం - లక్షణాలు ఎలావుంటయ్?

దొమ్మవ్యాధుల్లో లక్షణాలనుబట్టి ప్రాచీన గోచికిత్సావైద్యులు వేరువేరు పేర్లతో చికిత్సలుచేసేవారు. ఈ మిడిదొమ్మ అనే వ్యాధిని గుండెదొమ్మవ్యాధి అని, తిరుగుడుదొమ్మవ్యాధి అని కూడా పిలుస్తారు.

ఈ వ్యాధిసోకిన ఆవులకు లేదా ఎద్దులవంటి ఇతర పశువులకు ఆరంభంలో మందమతి ఏర్పడి చూపులో నడకలో తేడా కనిపిస్తుంది. ఎంతమంచి మేత ఎదురుగా ఉన్నాకూడా కొద్దికొద్దిగానే అయిష్టంగా మేస్తుంటయ్. ముఖ్యంగా శరీర మంతా నల్లకప్పు కనిపిస్తుంది.

తీవ్రమైన జ్వరంతో గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటూ ముక్కురంధ్రాలపై భాగాన వాపుపుట్టి క్రమంగా పెరుగుతుంది. ఈ వాపు పెరిగేకొద్ది ఆ జీవులకు ఊపిరిపీల్చుకోవడం కష్టమౌతుంది. నోటినుండి ముక్కులనుండి చొల్లుకారుతూ గురక పుట్టుకొస్తుంది. ఆ జీవులు ఈ లక్షణాలతో దీనంగా వెర్రిచూపు చూస్తూ కన్నీరు కారుస్తూ మరణిస్తయ్.

## మిడిదొమ్మవ్యాధికి - సారాయిచికిత్స

మిడిదొమ్మరోగం సోకిన ఆవులకు కోడెదూడలకు లేదా ఇతర పశువులకు నాలుగు డ్రాముల సారాయిలో ముద్ద కర్పూరం 10గ్రా, పిప్పళ్ళపొడి 25గ్రా, కలిపి ఒక్కమోతాదుగా మాత్రమే తాగిస్తే మిడిదొమ్మరోగం తగ్గిపోతుంది.



## మిడిదొమ్మవ్యాధికి - వజకొమ్ములచికిత్స

మిడిదొమ్మవ్యాధిసోకిన ఆవులు, మొదలైన జీవులకు గోమూత్రం ఒకలీటర్ మోతాదుగా తీసుకొని అందులో వస కొమ్ములపొడి 20గ్రా, కలిపి రెండుపూటలా తాగించాలి. అప్పటికి ఆ జీవులు గుటక వేయగలిగితేనే వ్యాధి తగ్గుతుం దని లేకుంటే ప్రయోజనంలేదని తెలుసుకోవాలి.

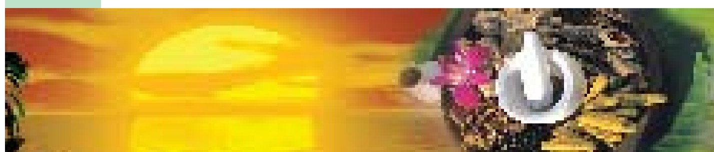
## మిడిదొమ్మవ్యాధికి - వెల్లుల్లిచికిత్స

వెల్లుల్లిరసం 30గ్రా, సొంఠిపొడి 20గ్రా, మిరియాల పొడి 10గ్రా, పిప్పళ్ళపొడి 10గ్రా, ఆవాలపొడి 10గ్రా, పసుపు 20గ్రా, ఎండుమిరపకాయలపొడి 20గ్రా, పచ్చిమునగచెక్కను దంచి తీసినరసం 200గ్రా, తీసుకొని ఈ మొత్తాన్ని ఒకటి న్నర లీటర్ల గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి ఒకమోతాదుగా మాత్ర మే పశుజీవులచేత తాగిస్తే మిడిదొమ్మరోగం తగ్గిపోతుంది.

## ఏదోఒక ఔషధమే - వాడుకోవాలి

పైన తెలిపిన రెండురకాల దొమ్మరోగాలకు తరువాత చెప్పబోయే ఇతర వ్యాధులకు అనేకరకాల ఔషధచికిత్సలు చెబుతున్నాం. వాటిలో ఎవరికి ఏది అందుబాట్లో ఉంటే ఆ చికిత్సను అనుసరించాలనే సూచనను గమనలో పెట్టుకోండి.

(డా॥ యేజెళ్ళ శ్రీరాములు గారి అనుభవ పశువైద్యచింతామణి గ్రంధ సౌజన్యంతో)



వాముకషాయం పావుకప్పు నీటితో
తాగుతుంటే స్త్రీలకు చనుబాలు పెరుగుతయ్

# మొండి రోగాలు - ముచ్చటైన యోగాలు



### అర్శమొలలకు - కూష్మాండఖండలేహ్యం

బూడిదగుమ్మడికాయను పైతోలు తీసివేసి చిన్న ముక్కలుచేయాలి. ఈ మూక్కల తూకంతో సమంగా కూర వండుకునే కందను కూడా చిన్నముక్కలుచేయాలి. ఈ రెండురకాల ముక్కలను కళాయిలోవేసి కొంచెం నేతితో దోరగావేయించి ఆరబెట్టిదంచి చూర్ణించి నిలవజేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా పూటకు 10గ్రా, మంచినీటితో లేదా మజ్జిగతో సేవిస్తుంటే అర్శమొలలు హరిస్తయ్.

### వాంతులకు ఎక్కిళ్ళకు - మారేడులేహ్యం

మారేడుపండుగుజ్జుపొడి 30గ్రా, దోరగావేయించి దంచిన పిప్పళ్ళపొడి 30గ్రా, కాల్చి జల్లించిన నెమలిఈకల భస్మం 30గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 30గ్రా, తీసుకొని నాలిగింటిని కలిపి వస్త్రఘాళితంపట్టి ఆ మెత్తనిచూర్ణంలో తగినంత తేనె కలిపి దంచి ముద్దచేసి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ లేహ్యాన్ని రెండులేదా మూడుపూటలా అవసరాన్ని బట్టి పూటకు 10గ్రా, మోతాదుగా కొద్దికొద్దిగా నిదానంగా చప్పరించి తింటుంటే, ఏ ఇతరమందులకు లొంగని మొండి వాంతులు, మొండిఎక్కిళ్ళు ఆగిపోతయ్.

### క్షయరోగానికి - కణాదిఘృతం

దోరగా వేయించి దంచిన పిప్పళ్ళపొడి 250గ్రా, కళాయిలోవేసి అందులో బెల్లపుపానకం 250గ్రా, దేశవాళి నెయ్యి 250గ్రా, వేసి అన్నింటినీ కలగలిపి చిన్నమంటమీద నేతిపాకం వచ్చేవరకు మరిగించి దించి చల్లార్చి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ ఘృతాన్ని పూటకు 10గ్రా, మోతాదుగా రెండు పూటలా సేవిస్తుంటే దీర్ఘకాలంగా వేధించే రాజయక్ష్మ అన బడే క్షయరోగం క్రమంగా నశించిపోతుంది.

### చర్మరోగాలకు - కరవీరతైలం

తెల్లగన్నేరుఆకులరసం ఒకకేజి,గోమూత్రం నాలుగు కేజీలు, వాయువిడంగాలపొడి 100గ్రా, చిత్రమూలంపొడి 100గ్రా, నువ్వులనూనె ఒకకేజి అన్నింటినీ కళాయిపాత్రలో కలిపి నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి చల్లార్చి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని రెండుపూటలా గోరువెచ్చగా చర్మం పైన రాస్తుంటే క్రమంగా చర్మవ్యాధులు హరిస్తయ్.

### నేత్రవ్యాధులకు - కృష్ణాదితైలం

పిప్పళ్ళు, వాయువిడంగాలు, అతిమధురం, సైంధవలవణం, సొంఠి ప్రతిది 100గ్రా, తీసుకొని అన్నింటినీ ముక్కలుచేసి నీటిలో నానబెట్టి మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరి కళాయిపాత్రలో వేయాలి. అందులో మేకపాలు 500గ్రా, నువ్వులనూనె 500గ్రా, కలిపి చిన్నమంటపైన పదార్థాలన్నీ మరిగేవరకు వండి దించి చల్లార్చి వడపోసి చుక్కల సీసాలో నింపుకొని నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని రెండుపూటలా నాలుగుచుక్కల మోతాదుగా ముక్కుల్లో వేసుకొని నస్యంలాగా లోనికి పీలుస్తుంటే కంట్లోపుట్టిన వ్రణాలు, పుండ్లు, కంటికైన గాయాలు, కంటి శుక్లాలు క్రమంగా తగ్గిపోతయ్.

మయూరశిఖివేర్లపొడి 2గ్రా, అరకప్పు ఆవుపాలతో తాగుతుంటే వంధ్యాస్త్రీలకు సంతానప్రాప్తి

### కుళ్ళిన వ్రణాలకు - కణాదితైలం

పిప్పళ్ళు, అతిమధురం, పుష్కరమూలం, చిన్న ఏలకులు, రేణుకలు, పసుపు, మానుపసుపు, మంజిష్ట, సుగంధపాలవేళ్ళు, లొద్దుగచెక్క, ఆరెపూవు, ఒక్కొక్కటి 100గ్రా, ప్రమాణంగా మొత్తం 1100గ్రా, తీసుకొని వాటిని మెత్తగా నలగ్గొట్టి కళాయిపాత్రలోపోసి అందులో నాలుగుకేజీల 400గ్రా, మంచినీళ్ళు కలిపి 1100గ్రా, కషాయం మిగిలేవరకు మరి గించి వడపోయాలి.

తరువాత ఆ కషాయాన్ని మరలా కళాయిపాత్రలో పోసి నువ్వులనూనె 275గ్రా, కలిపి చిన్నమంటపైన కషాయమంతా ఇగిరిపోయి నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి నిలవజేసుకోవాలి.

దెబ్బలవల్లగాని మరేకారణంవల్లగాని వ్రణాలుపుట్టి ఎంతోకాలంనుండి మానిపోకుండా వేధిస్తూ చీము నెత్తురుతో పాటు పురుగులు కూడా పుట్టి క్షణంక్షణం నరకయాతన అనుభవిస్తున్న వ్రణపీడితులు ఈ తైలాన్ని కావలసినంత విడిగా గిన్నెలోకి తీసుకొని గోరువెచ్చగా వేడిచేసి అందులో దూదిముంచి వ్రణాలను తడుపుతుండాలి. దీనివల్ల లోపలి కుళ్ళుపదార్థం, పురుగులు, దుర్గంధం హరించిపోయి తిరిగి కండపుట్టి క్రమంగా వ్రణాలుబూడి మాడిపోతయ్.

### అపస్మారానికి - కాశఘృతం

కాశగడ్డివేళ్ళరసం 100గ్రా, నేలగుమ్మడిదుంపపొడి 100గ్రా, చెరకువేళ్ళపొడి 100గ్రా, కుశదర్భవేళ్ళపొడి 100గ్రా, దేశవాళి ఆవునెయ్యి 400గ్రా, కలిపి కళాయిపాత్రలో పోసి చిన్నమంటపైన నెయ్యిమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి చల్లార్చి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ నేతిని రెండుపూటలా 10నుండి 20గ్రా, మోతాదుగా ఆహారానికి గంటముందు సేవిస్తుంటే మూర్చ, అపస్మారం క్రమంగా హరించిపోతయ్.

### నిర్మలమైన చూపుకు - నిర్మలాంజనం

నిర్మలి అనగా ఇండుపగింజలు అనిఅర్థం. ఆ గింజలను నానబెట్టి పైతోలు తీసివేసి ఆరబెట్టి నిలవజేసుకోవాలి. సానరాయిపైన కొంచెం నీరుపోసి ఇండుపగింజతో అరగదీసి గంధంతీయాలి. ఆ గంధంలో చిన్నముక్క పచ్చకర్పూరం, ఒక చుక్క స్వచ్ఛమైనతేనె కలిపితే కాటుకలాగా అవుతుంది. నిద్రించేముందు ఈ కాటుకను కందిగింజంత కళ్ళల్లో పెట్టుకుంటుంటే క్రమంగా కంట్లోని మలినాలు పుసిద్వారా బహిష్కరింపబడి నిర్మలమైన దృష్టి ప్రాప్తిస్తుంది.

### మూర్చకు - కూష్మాండఘృతం

మంచినీటితో సాదితీసిన అతిమధురకల్కం (గంధం) 100గ్రా, బూడిదగుమ్మడికాయగుజ్జురసం 1000 గ్రా, ఆవునెయ్యి 250గ్రా, కలిపి కళాయిపాత్రలోపోసి చిన్నమంటపైన నెయ్యిమాత్రమే మిగిలేవరకు నిదానంగా మరిగించిదించి వడపోసి చల్లార్చి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ నేతిని రెండుపూటలా 20గ్రా, మోతాదుగా లోనికి సేవిస్తుంటే మూర్చ, అపస్మారం క్రమంగా హరిస్తయ్.

## ఆయుర్వేద అభిమాన మహిళలకు అపూర్వ అవకాశం

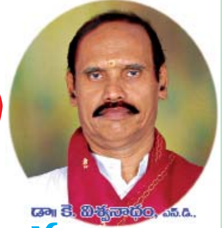


ప్రతి శనివారం మధ్యాహ్నం 2 గం॥ నుండి 5 గం॥ వరకు జూబ్లీహిల్స్‌లోని మన కార్యాలయంలో ఉచితంగా 'ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానం' నేర్పబడుతుంది. తాము నేర్చుకున్న ఆరోగ్య విజ్ఞానాన్ని అందరికీ నేర్పుతూ ఆయుర్వేద జ్ఞానంతో దేశాన్ని రక్షించుకోవాలనే దేశభక్తి దృఢసంకల్పం సేవాదృక్పథంగల మహిళలంతా ఈ ఉచితశిక్షణలో పాల్గొనవచ్చు.

ఉత్సాహమున్నవారు 040-23547132 నంబరుకు ఉ॥ 9 గం॥ నుండి సా॥ 5 గం॥ లోపు ఫోన్‌చేసి తమ వివరాలు నమోదు చేసుకోండి - డా॥ ఏల్చూరి

వేపనూనె రుద్దుతుంటే స్త్రీల స్తనాలవాపులు పొట్లు, మంటలు శీఘ్రంగా తగ్గిపోతయ్.

# కండరాల సమస్యలకు - కమనీయ ముద్రలు




## కండరాల బిగింపుకు - జ్ఞానముద్ర




వాతపిత్తకఫదోషాలవల్ల కొందరికి శరీరంలోని కండరాలు బలహీనపడటం, మరికొందరికి కండరాల్లో సంకోచవ్యాకోచాలు తగ్గిపోయి బిగుసుకుపోయే సమస్య కలుగుతుంటయ్. ఈ రెండుసమస్యలను జ్ఞానముద్ర ద్వారా పరిష్కరించుకోవలసిందిగా ఆయుర్వేదమహర్షులు సూచించారు.

ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా పరిశుభ్రమైన గదిలో అనువైన ఆసనం లేదా దుప్పటిపరచిన నేలపైన సుఖాసనంలో నిటారుగా కూర్చొని రెండుచేతులను వంకర లేకుండా ముందుకుచాచి మోకాళ్లమీద ఉంచాలి. రెండుచేతుల్లోని బొటనవేలికొనను చూపుడువేలికొనతో కలిపి మిగిలిన మూడువేళ్ళను నిటారుగా చాపివుంచాలి. దీనినే జ్ఞానముద్ర, తపోముద్ర అంటారు.

మూడుపూటలా పూటకు 15 ని॥ల చొప్పున ఈ ముద్రను పొట్ట ఖాళీగావున్న సమయంలో విడవకుండా ఆచరిస్తుంటే కండరాల బిగింపుకు బలహీనతకు కారణమైన చెడువాయుప్రకోపం హరించిపోయి కండరాల్లో రక్తప్రసరణ సంకోచవ్యాకోచాలు సక్రమమై ఆ సమస్యలు తొలగిపోతయ్.

## కండరాల నొప్పులకు - వాతనాశకముద్ర




వాతపిత్తకఫదోష ప్రకోపాలవల్ల కండరాల్లో కలిగే తీవ్రమైన నొప్పులను వాతనాశకముద్ర ద్వారా పరిష్కరించుకోవచ్చు.

ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా నిటారుగా కూర్చొని వంకరలేకుండా చేతులనుచాచి మోకాళ్ళపైవుంచి రెండుచేతుల్లోని చూపుడువేలును మధ్యవేలును క్రిందికివంచి అరచేతికానించి ఆ రెండువేళ్ళపైన బొటనవేలునుపెట్టి మిగిలిన వేళ్ళను నిటారుగా నిలిపివుంచాలి. దీనినే వాతనాశకముద్ర అంటారు. ఆ ముద్రను క్రమం తప్పకుండా మూడుపూటలా ఆహారానికిముందు పూటకు 15 ని॥ల చొప్పున సాధనచేస్తుంటే కండరాలనొప్పులు తగ్గిపోయి కండరాలకు శక్తి కలుగుతుంది.

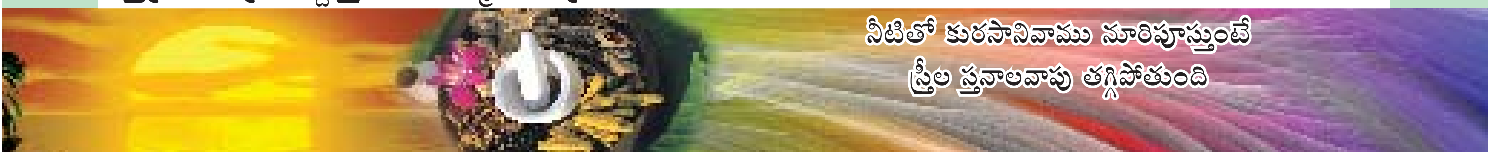
## కండరాల బలహీనతకు - పృథ్వీముద్ర




కండరాల్లో రక్తప్రసరణ సక్రమంగా జరగకపోవడంవల్ల ధాతునిర్మాణంలో జరిగే లోపాలవల్ల కండరాలకు శక్తిఅందక రోజురోజుకు అవి బలహీనపడిపోతుంటయ్. అలాంటి సమస్యను పృథ్వీముద్రతో పరిష్కరించుకోవచ్చు.

ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా నిటారుగా కూర్చొని చేతులనుచాచి రెండుచేతుల్లోని ఉంగరంవేళ్ళకొనలను బొటనవేళ్ళకొనలతో కలిపి మిగిలిన వేళ్ళను నిటారుగా నిలిపివుంచాలి. దీనినే పృథ్వీముద్ర అంటారు.

నియమం తప్పకుండా మూడుపూటలా పూటకు 15 ని॥ల చొప్పున ఈ ముద్రను సాధనచేస్తుంటే కండరాల్లో రక్తప్రసరణ క్రమబద్ధమై ధాతునిర్మాణం సక్రమంగా జరుగుతూ కండరాల బలహీనత హరించిపోతుంది.






## కండరాల ఈడ్పుకు, బిరుసుకు - వాయుముద్ర

కండరాల్లో లాగుతున్నట్లు పీకుతున్నట్లు అనిపిస్తూ భరించలేని బాధలు కలు గుతుంటయ్. ఇలాంటి అన్నిరకాల కండరాలసమస్యలకు మూలమైన వాయు దోషాలను వాయుముద్రద్వారా పోగొట్టుకోవచ్చు.

ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా నిటారుగా కూర్చొని చేతులుచాచి మోకాళ్ళపై పెట్టి రెండుచేతుల్లోని చూపుడువేళ్ళను మాత్రమే క్రిందికి వంచి అరచేతికానించి దానిపైన బొటనవేలునుపెట్టి అదిమివుంచాలి. మిగిలిన మూడువేళ్ళను పైకి నిటారుగా నిలిపివుంచాలి. దీనినే వాయు ముద్ర అంటారు.

రోజూ మూడుపూటలా పూటకు 15 ని॥ల చొప్పున ఈ ముద్రను సాధనచేస్తుంటే కండరాల్లో లాగడం, కండరాలు రాళ్ళవలె గట్టిపడటంవంటి వాయుదోషజనిత కండరవ్యాధులు హరించిపోయి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

## కండరపక్షవాతానికి - శంఖముద్ర




వాయుదోషప్రకోపంవల్ల రక్తప్రసరణ పూర్తిగా కండరాల్లో నిలిచిపోయి కదలికలు స్తంభించి నిలబడటానికి కూడా శక్తిలేక కుప్పకూలిపడి పోయేవిధంగా కండరపక్షవాతం ఏర్పడుతుంది. ఈ సమస్యను శంఖముద్రతో విజయవంతంగా అధిగమించమని మహ ర్షులు సూచించారు.

ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా ఎడమచేతిని ముందుకుచాచి కుడిచేతిలోని బొటనవేలు మినహా మిగిలిన నాలుగువేళ్ళతో ఎడమచేతి బొటనవేలును పట్టుకొని మిగిలిన ఎడమచేతి నాలుగువేళ్ళను కుడిచేతి బొటనవేలుకు ఆనించివుంచాలి. దీనినే శంఖముద్ర అంటారు.

ఈ ముద్రను విడవకుండా మూడుపూటలా పూటకు 15 ని॥ల చొప్పున సాధనచేస్తుంటే క్రమంగా కండరపక్షవాతం హరించి కండరాలు తిరిగి పూర్తి ఆరోగ్యవంతంగా మారతయ్.

## మొలలు తగ్గిన - అనుభవం



గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేదమహర్షి ఏల్చూరి గురువుగారికి వందనాలు. అయ్యా! నా పేరు గౌస్‌మొహినుద్దీన్, నాకు గత సంవత్సరం నుండి ఆసనం దగ్గర పిలకలు వచ్చి బాధపడుతున్నాను. ఎందరో వైద్యులకు చూపించినా ఫలితం శూన్యం. ఆపరేషన్ తప్పనిసరి అని సూచించారు. తమరు టి.వీలో సూచించిన విధముగా ఆవునెయ్యి 200గ్రా, మానుపసుపు 100గ్రా, రెంటనీ కలిపి రోజూ రాత్రిపూట 30గ్రా, పేస్టుని ఆసనంవద్ద పెట్టుకొని గోచీ పెట్టుకొని పడుకొని ఉదయాన్నే శుభ్రం చేసుకునేవాన్ని. ఇలా 10 రోజులు చేసినవెంటనే ఆ పిలకులు మొత్తం లేకుండాపోయినవి. ఇంతమంచి సులువైన కానుకను అందించిన మీకు మా ధన్యవాదాలు. నాకు నెయ్యిని అందించిన గోమాతలను దేశంలో విచ్చలవిడిగా వధిస్తున్నారు. ఇటువంటి గోవధను నేను ఖండిస్తున్నాను. జై ఆయుర్వేదం.

ఎం.డి. గౌస్ మొహినుద్దీన్, కొత్తగూడెం, ఖమ్మంజిల్లా,

సంభోగం తరువాత స్త్రీలు సైంధవలవణం కలిపిన నీటితో జననాంగాన్ని కడుగుతుంటే గర్భంరాదు

# మందారపూలతో - మహాకేశసౌందర్యం

## సొంపైన వెంట్రుకలకు - మందారపూలు

అనేక సంవత్సరాలుగా కుంకుడుకాయ, శీకాకాయ వంటి దేశీయపదార్థాలను తలస్నానానికి వాడటంమాని అనేక రకాల వికృతరసాయన సమ్మేళనమైన షాంపోలను వాడటం వల్ల వెంట్రుకల కుదుళ్ళు బలహీనపడి అవి రాలిపోవడం మొదలై తల పలుచనగా తయారౌతుంది. అలాంటి సమస్య తో బాధపడేవారు తమ ఇంట్లో పెరిగే మందారపూలతో ప్రయోగంచేయండి.

ఒంటిరెక్కమందారపూలు తగినన్ని తీసుకొని దేశవాళి నల్లనిఆవుపాలతో గుజ్జులాగా మెత్తగానూరి ఆ గుజ్జును వెంట్రుకలకుదుళ్ళలోకి ఇంకేటట్లు మృదువుగా మర్దనచేసి అరగంటఆగి కుంకుడులేదా శీకాకాయతో తలస్నానం చేయాలి. ఈ విధంగా వారానికి రెండుసార్లు విడవకుండా చేస్తుంటే ఉన్న వెంట్రుకలు గట్టిపడటమేకాక పోయిన వెంట్రుకలు మొలకెత్తి కేశసౌందర్యమొస్తుంది.

## బట్టతలకు - మందారపూలు

తరతరాల దేశీయ తలస్నాన విధానాలను విడిచిపెట్టి వికృతమైన పాశ్చాత్య షాంపోలను, హెయిర్‌క్రీములను వాడటంవల్ల, చాలాకాలంపాటు తలకు నూనె రాయకుండా ఎండ బెట్టడంవల్ల, ఆహారంలో విరుద్ధపదార్థాలను విరివిగా వాడటం వల్ల శరీరంలో వాత పిత్త కఫాలు ప్రకోపించి శిరస్సుయొక్క ఉపరితలానికిచేరి వెంట్రుకల కుదుళ్ళను బలహీనపరచడంవల్ల క్రమక్రమంగా తలవెంట్రుకలన్నీ రాలిపోయి, కేశరంధ్రాలు బూడిపోయి బట్టతల ప్రాప్తిస్తుంది.

మన ఇళ్ళల్లో పెరిగే ఒంటిరెక్క మందారపూలను కావలసినన్ని తీసుకొని దేశవాళి నల్లావుమూత్రంతో కలిపి మెత్తగానూరాలి. ఆ గుజ్జును ప్రతిరోజు నిద్రించేముందు బట్ట తలపైన నిదానంగా అరగంటపాటు రుద్ది పలుచని నూలు బట్టతలకు కట్టుకోవాలి. ఉదయంపూట కుంకుడు లేదా శీకాయతో తల కడగాలి. ఇలా క్రమంగాచేస్తుంటే మూసుకున్న కేశరంధ్రాలు తెరచుకొని తిరిగి వెంట్రుకలు పుట్టుకొస్తయ్.



## తెల్లవెంట్రుకలకు - మందారపూలు

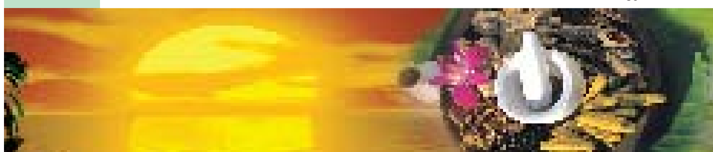
ఆహారంలో నువ్వులు, మినుములు, కొబ్బరి, రాగులు, కొర్రలవంటి శక్తివర్ధకమైన పదార్థాలను వాడటంమాని విషరసాయనాలతో పండే తెల్లబియ్యం, శక్తిహీనమైన వంట నూనెలవంటివి అతిగా వాడటంవల్ల క్రమంగా యౌవనప్రాయం లోనే నల్లజుట్టు తెల్లగా మారిపోతుంది.

ఆ సమస్యతో బాధపడేవారు ముందుగా ఆహారంలో పైన తెలిపిన మార్పులనుచేసి 40రోజులపాటు ఆ పదార్థాలను సేవించిన తరువాత ఈ ప్రయోగం మొదలుపెట్టాలి.

మనింట్లో పెరుగుతున్న ఒంటిరెక్కమందారపూలను దంచితీసి బట్టలో వడకట్టిన రసం 5గ్రా, కల్తీలేని ప్రశస్తమైన తేనె 5గ్రా, కలిపి ఈ 10గ్రా, ద్రవపదార్థాన్ని ఒక్కో ముక్కు రంధ్రంనుండి 5గ్రా, మోతాదుగా రెండు ముక్కురంధ్రాల ద్వారా లోనికిపీల్చాలి.

ఈ ప్రయోగం జరిగే సమయంలో కారం, ఉప్పు, పులుపు, వగరు, చేదు రుచులుగల పదార్థాలను విడిచిపెట్టి దేశవాళి ఆవుపాలతో కలిపిన అన్నంగాని, పాయసంగాని భుజిస్తుండాలి. ఈ విధంగా ఒకవారం దినాలు చేసేటప్పటికి కొంతమార్పువస్తుంది. రెండులేక మూడువారాలు ఈ ప్రయోగాన్ని ఆచరిస్తే తెల్లవెంట్రుకలు నల్లగా మారతయ్.

(ఈ యోగం మమ్ముల్ని సంప్రదించాకే పాటించండి)



పమిడిపత్తిఆకురసం 100గ్రా, సేవింపజేస్తే స్త్రీలకు తక్షణమే సుఖప్రసవం కలుగుతుంది

## నల్లవెంట్రుకలకు - మందారలేపనం

మందారపూలు, గుంటగలగరపూలు సమభాగంగా తీసుకొని వాటికి సరిపడే మోతాదుగా గొర్రెపాలు కలిపి నూరి ఇనుపకళాయిపాత్రలో ఆ పదార్థాన్నివుంచి పైన మరో మూత పెట్టి గాలిలోనికి పోకుండా బంకమట్టితో సంధిబంధనంచేసి నీడలో ఆరబెట్టాలి.

తరువాత ఆ పాత్రను భూమిలో నాలుగు అడుగులు లోతులో తీసిన గుంటలో పెట్టి పైన మట్టికప్పి బూడ్చివుంచాలి. వారంరోజుల తరువాత గుంట తవ్వి పాత్రను బయటకుతీసి ఆ పదార్థంలో సగభాగంగా గుంటగలగరాకు స్వ(నిజ)రసాన్ని కలిపివుంచాలి.

ముందుగా కుంకుడుకాయరసంతో తలను రుద్ది శుభ్రంగా స్నానంచేసి వెంట్రుకలు ఆరబెట్టిన తరువాత పై లేపనాన్ని కుదుళ్ళలోకింకేటట్లు వెంట్రుకలకు బాగా మర్దన చేసి తలకు బట్టకట్టుకొని రాత్రంతా వుంచాలి.

ఉదయం బట్టనువిప్పి త్రిఫలకషాయంతో మాత్రమే తలస్నానంచేయాలి. ఈ విధంగా ప్రతిరోజు ఆ లేపనపదార్థాన్ని రాత్రి తలకురాసి ఉదయం త్రిఫలకషాయంతో కడుగుతుంటే క్రమంగా తెల్లవెంట్రుకలన్నీ పూర్తిగా శాశ్వతంగా నల్లబడతయ్.

## కేశసౌందర్యానికి - మందారలేహ్యం

అప్పుడే తాజాగా తెచ్చిన మందారపూలను శుభ్రంచేసి విడివిడిగా తీసిన పూలరెక్కలు ఒకకేజి మోతాదుగా తీసుకొని వెడల్పు మూతిగల పింగాణిపాత్రలో ఆ రెక్కలను అరంగుళం ఎత్తుగా పరచాలి. దానిపైన ఒకకేజి చక్కెరను అరంగుళం మందంగా చల్లాలి.



ఈ విధంగా కేజి పూలరెక్కలు, కేజి చక్కెర అయిపోయేవరకు ఒకదానిపై ఒకటి పరచి పైన మూత పెట్టి వారంరోజుల పాటు మంచిఎండలో ఉంచాలి. అప్పటికి అదంతా పాకంలా మారుతుంది. అందులో చిన్నఈగల తేనె 200 గ్రా, కలిపి నిలవజేసుకోవాలి. పూటకు 3 నుండి 5 గ్రా, వరకు ఆవుపాలతో సేవిస్తుంటే రక్తశుద్ధి జరిగి కేశసౌందర్యం, దేహసౌందర్యం సిద్ధిస్తయ్.



నెయ్యి 10గ్రా, బెల్లం 10గ్రా, కప్పు పాలతో సేవిస్తుంటే గర్భిణీవికారాలు తొలగిపోతయ్.



# ఆవుల సంరక్షణకు-ఆయుర్వేద సూత్రాలు

శ్రీ యేజెళ్ళ శ్రీరాములుచౌదరి

## అనుభవ పశువైద్యచింతామణి - అందించిన ఆవుల ఆరోగ్యసూత్రాలు

☞ ఆవు, ఎద్దు, గేదె, దున్నపోతు మొదలైన జీవులు నోరులేనివి కాబట్టి వాటి అనారోగ్యాన్ని స్వయంగా చెప్పుకోలేవు. వాటిని పెంచుతున్న పోషకులు ఆ జీవులను బాగా పరీక్షించి తగిన వైద్యం చేస్తుండాలి.

☞ ఆవులాంటి పశుజీవులకు ఆకలి బాగా పుట్టడం, అవి సక్రమంగా సునాయాసంగా ఊపిరిపీల్చుకోవడం, సుఖంగా మలమూత్రాలను విసర్జించడం, ఇవన్నీ బాగా జరుగుతుంటే ఆ జీవులు ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లు తెలుసుకోవాలి.

☞ ఆవులాంటి జీవులు ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు పశువులగుంపులో కలసి మెలసివుండటం, తృప్తిగా మేతమేయడం, హాయిగా నీరుత్రాగడం, చక్కగా నెమరువేయడం, మూత్రంపోయడం, పేడవేయడం చేస్తుంటయ్.

☞ ఆవు మొదలైన జీవులు మందను విడచి దూరంగా వెళ్ళి విచారంగా కళ్ళు మూసుకొని దీనంగా ఉన్నప్పుడు అవి అనారోగ్యంగా ఉన్నాయని తెలుసుకొని తక్షణమే తగిన చికిత్సలతో వాటికి ఆరోగ్యాన్ని అందివ్వాలి.

☞ ఆవులకొమ్ములు వెచ్చగాను, ముక్కు ఎండిపోయి వెచ్చగాను, మూత్రం పసుపురంగుతో కొద్దికొద్దిగా విసర్జిస్తూ, గట్టి పేడవేస్తూ మేత మేయలేక అతిదాహంతో ఉన్నప్పుడు ఆ జీవికి జ్వరం సోకిందని తెలుసుకోవాలి.

☞ గుంటల్లో నిలువవున్న నీళ్ళనుగాని, మురుగు, పాచిపట్టిన అశుభ్రమైన నీటినిగాని ఆవులతో తాగిస్తే అనేక రోగసంకటాలు ప్రారంభమౌతయ్. కాబట్టి ఎల్లవేళలా పరిశుభ్రమైన నీటిని మాత్రమే తాగాస్తుండాలి.

☞ ఆవు, ఎద్దువంటి జీవులు చాలాదూరం నడిచివచ్చినవెంటనేగాని లేక ఎక్కువ శ్రమచేసినవెంటనేగాని వాటితో నీరుతాగిస్తే రోగకారణమౌతుంది. కాబట్టి కొంచం విరామమిచ్చిన తరువాతే వాటితో నీరు తాగించాలి.

☞ ఆవులను ఎండల్లో ఎండిపోకుండా, వానల్లో అతిగా తడవకుండా, అధికమైన చలిగాలులకు గురికాకుండా తగిన శ్రద్ధతో కాపాడుతుండాలి. పరిశుభ్రమైన గాలివీచేటట్లు కిటికీలను విశాలంగా ఏర్పాటుచేయాలి.

☞ గోశాలయొక్క భూమిమట్టం వరదనీటిముంపుకు గురికాకుండా, చుట్టుప్రక్కల భూమట్టంకంటే ఎత్తుగా ఉండునట్లుగాను, ఆవుల మలమూత్రాలు ఏటవాలుగా జారునట్లుగాను నిర్మించాలి.

☞ గోశాలలో పేడ, తొక్కుడుగడ్డి నిలువవుంచకూడదు. ఆ ఎరువును ఎప్పటికప్పుడు గోశాలకు దూరంగావుండే లోతైన గోతుల్లో వేస్తుండాలి. ఇలాచేయడంవల్ల గోశాలలో దోమలు, ఈగలు చేరకుండావుంటయ్.

☞ గోశాల గోడలకు రసాయనికరంగులు పూయకుండా ఏడాదికొకసారి దట్టంగా సున్నం కొట్టిస్తూవుండాలి. ఆ సున్నం ప్రభావంవల్ల హానికారకరోగక్రిములు చేరకుండా ఆవులకు రక్షణ కలుగుతుంది.

వెదురుఆకును తినిపిస్తే ఈనలేక బాధపడుతున్న ఆవులు వెంటనే ఈనతయ్




# కఫరోగాలు - కమనీయ యోగాలు

## గొంతులో కఫం - అడ్డుపడితే

ఒక గ్లాసు వేడినీటిలో ఒకచెంచా సముద్రలవణం అంటే కల్లుప్పువేసి చెంచాతో కలబెట్టి కరిగించాలి. ఆ నీరు భరించగలిగినంత వేడిగా కొద్దికొద్దిగా నోటిలో పోసుకొని తల పైకెత్తి గులగరించి ఊసివేయాలి.

ఈ విధంగా రోజూ మూడుపూటలా వేడి ఉప్పునీటితో గులగరిస్తుంటే గొంతులో పేరుకున్న కఫం కరిగిపోయి గొంతులో దురద, గొంతునొప్పి, గొంతులో ఏదో అడ్డుపడి నట్లుగా ఉండటంవంటి సమస్యలు తొలగిపోతయ్.

దీంతోపాటు ఒకకప్పు పాలు తీసుకొని అందులో పావుటీచెంచా ఇంట్లో కొట్టుకున్న పసుపువేసి చిన్నమంట పైన మూడుసార్లు పొంగించి దించి వడపోసి ఒకచెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపి రాత్రి నిద్రించేముందు తాగుతుంటే గొంతుసమస్యలతోపాటు జలుబు, దగ్గు, పడిశం కూడా రెండుమూడురోజుల్లోనే తగ్గిపోతయ్.

## గొంతువాపుకు - పటికజలం

పొంగించిన పటికపొడి 2గ్రా, అనగా పావుటీ చెంచా తీసుకొని ఒక పెద్దకప్పు వేడినీటిలోవేసి కరిగేవరకు కలబెట్టాలి. ఆ పటికనీటిని కొద్దికొద్దిగా నోట్లో పోసుకొని తలపైకెత్తి గులగరించి ఊసివేయాలి. ఈవిధంగా రోజుకి రెండుమూడు సార్లు చేస్తుంటే గొంతువాపు, గొంతుదురద తగ్గుతయ్

## గొంతు మూసుకొని - శబ్దంరాకుంటే

గాయకులకుగాని ఇతరులకుగాని కఫప్రకోపంవల్ల గొంతు పూడుకుపోయి నోటినుండి శబ్దంరాని స్థితిలో శుభ్ర పరచిన పచ్చిపసుపుకొమ్ముముక్క అరగ్రాము తీసుకొని నోట్లోవేసి బుగ్గనపెట్టుకొని చప్పరించాలి.

నిదానంగా పసుపుకొమ్మురసాన్ని చప్పరిస్తుంచే రెండు మూడుగంటల్లోనే మూసుకుపోయిన గొంతు తిరిగి తెరచుకొని చక్కగా మాట్లాడగలుగుతారు.



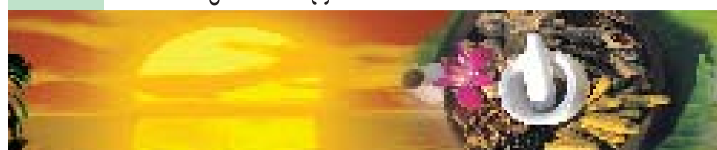
## గొంతులో - అధికకఫం చేరితే

అరలీటర్ మంచినీటిని కళాయిపాత్రలోపోసి పొయ్యి మీదపెట్టి మంట వెలిగించాలి. ఆ నీటిలో వాము 2 టీచెంచాల మోతాదుగావేసి చిన్నమంటమీద 15 నిమిషాలపాటు మరిగించాలి. తరువాత పాత్రనుదించి వడపోసి ఆ వాము నీటిలో సముద్రలవణం ఒకచెంచా వేసి కలిపి ఆ నీటిని రోజూ ఉదయం ఒకసారి, రాత్రి నిద్రించేముందు ఒకసారి గోరువెచ్చగా నోట్లోపోసుకొని గొంతుపైకెత్తి గులగరించి ఊసివేయాలి. ఒక్కరోజులోనే ఆశ్చర్యకరమైన మార్పు కనిపిస్తుంది.

ఇలా కుదరకుంటే వామును నోట్లో వేసుకొని కొద్ది కొద్దిగా చప్పరించి తిని వేడినీళ్ళు తాగుతున్నా కూడా అతి కఫం హరించిపోతుంది.

## గొంతులో - టాన్సిల్స్‌కు

పసుపు 100గ్రా, సైంధవలవణంపొడి 100గ్రా, దోరగా వేయించిన వాయువిడంగాలపొడి 100గ్రా, కలిపి నిలవజేసు కోవాలి. అరలీటర్ మంచినీటిలో పై చూర్ణాన్ని ఒకటీచెంచా మోతాదుగావేసి 5 నిమిషాలపాటు మరిగించి వడపోసి గోరువెచ్చగా నోట్లో పోసుకొని గులగరించి ఊసివేస్తుంటే ఏడు రోజుల్లో టాన్సిల్స్ తగ్గుతయ్.



పచ్చిమారేడుకాయపొడి 3గ్రా, తేనె 10గ్రా, రెండుపూటలా తింటుంటే ఎక్కిళ్ళు ఆగుతయ్




## తీవ్ర అజీర్ణసమస్యకు - వంటింటియోగం

శ్రీమతి ఎం. కళావతి, కడప : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 45 సం.లు, కొంతకాలంగా ఆకలి పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. ఏ కొంచెం తిన్నాకూడా జీర్ణంకావడంలేదు. తిరిగి పుల్లగా గొంతులోకి వస్తుంది. ఈ సమస్యతో నీరసించి బక్కచిక్కిపోయాను. ఎన్నిమందులువాడినా ఫలితంలేదు. దయతో మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ! నీది చాలా చిన్నసమస్య. ఈ సమస్యకు మన వంటిట్లోనే బోలెడన్ని మార్గాలు గతంలో చెప్పడం జరిగింది. ఇప్పటికైనా నమ్మకంతో చెప్పబోయే కానుకను అందుకొని ఆరోగ్యంపొందండి.

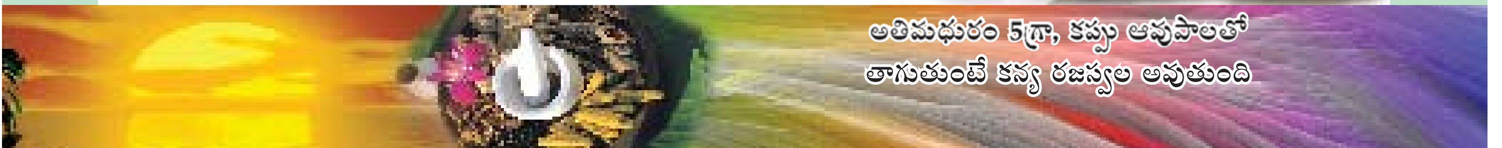
వాము 50గ్రా, సొంఠి 50గ్రా, జిలకర 50గ్రా, పిప్పళ్ళు 50గ్రా, బెల్లం 200గ్రా, తీసుకోండి. ముందుగా మొదటి నాల ుగుపదార్థాలను విడివిడిగా చిన్నమంటపైన కొంచెం దోరగావేయించి దంచి జల్లించి కలిపి వస్త్రఘాళితం పట్టండి. ఆ మొత్తం చూర్ణంలో బెల్లం కలిపి దంచి నిలవజేసుకోండి. రోజూ రెండుపూటలా భోజనానికి గంటముందుగా ఈ ముద్ద 10గ్రా, మోతాదుగా బుగ్గనపెట్టుకొని నిదానంగా చప్పరించి రసం మింగుతుంటే అగ్నిమాంద్యం, అజీర్ణం, పులిత్రేన్పులు మొదలైన ఉదరసమస్యలు హరించిపోయి బాగా ఆకలిపుట్టి తిన్నది జీర్ణమై ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. శుభం.

## గొడ్రాలితనం సమస్యకు - ఆహారయోగం



శ్రీమతి వి. సుమతి, నెల్లూరు : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 34 సం.లు, ఇంతవరకు సంతానంకోసం తిరగని ఆసుపత్రిగాని, వాడని మందుగానిలేదు, విసిగిపోయాను. దయతో మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ! అల్లంపొడి 50గ్రా, మిరియాలపొడి 50గ్రా, వాకుడుకాయలపొడి 50గ్రా, సన్న పిప్పళ్ళపొడి 50గ్రా, తామరపూల కేసరాలపొడి 50గ్రా, కలిపి బహిష్టుస్నానం చేసినరోజునుండి వారంరోజులు పూటకు 5గ్రా, మోతాదుగా రెండుపూటలా తింటూ కాపురంచేస్తుంటే గొడ్రాలితనం హరించి సంతానప్రాప్తి కలుగుతుంది. శుభం.





## పిప్పిపంటి సమస్యకు - మునగవేరుయోగం

శ్రీ బి. సుధాకర్, ఒంగోలు : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 25 సం.లు, నాకు నోట్లో మాటిమాటికి పిప్పిపంటి సమస్య ఏర్పడి భరించలేనంత పోటువస్తుంది. ఈ సమస్యతో సరిగా భోజనంచేయలేక, నిద్రపోలేక ఇబ్బందిపడుతున్నాను. దయతో మంచి పరిష్కార మార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా! ముందుగా పండ్లు తోమడానికి పేస్టులను వాడటం మానుకో. వేపపుల్లగాని, ఉత్తరేణివేరుగాని ఉపయోగించడం అలవాటుచేసుకో. మీ ప్రాంతంలో ఉండే మునగచెట్టుకు అడుగున కొంచెం తవ్వి దానివేరుపై వుండే పై తోలు కొంచెం తీసుకొని కడిగి మంచినీటితో మెత్తగానూరి కందిగింజంత పిప్పిపంట్లో పెట్టి విశ్రాంతితీసుకో. అప్పటికప్పుడే క్షణాల్లో నొప్పి మాయమైపోతుంది. శుభం.

## అకాల వార్థక్యానికి - అమృతలేహ్యయోగం

శ్రీ వి. సుభాష్, నిజామాబాద్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 30 సం.లు, ఇంకా వివాహంకాలేదు. యుక్తవయసు నుండి చెడుస్నేహితులతో అన్ని దురలవాట్లు నేర్చుకొని శారీరకంగా, మానసికంగా 30యేండ్ల వయసుకే 60యేండ్ల లాగా తయారయ్యాను. ముఖంపైన, శరీరంపైన ముడతలు వచ్చినయ్. గుండెదడ, భయం, ఆందోళన రోజురోజుకు పెరుగుతూ ఏ క్షణంలో ప్రాణంపోతుందోనని ఆందోళనగా వుంది. ఈ స్థితిలో ఆయుర్మాత ఆశీస్సులతో బ్రతకగలననే నమ్మకం కలిగి వ్రాస్తున్నాను. నా తప్పులు మన్నించి దయతో మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా! జరిగినదానిగురించి ఆలోచించడం మాని మేము సూచించబోయే మార్గాలపట్ల పూర్తి విశ్వాసాన్ని పెంచుకొని ఆచరించు.

ప్రశస్తమైన తిప్పసత్తు, ఏనుగుపల్లేరుకాయలచూర్ణం, శతావరిదుంపలు, అవిసి చెట్టుపూలు, నేలతాడిదుంపలు ఇవి ఒక్కొక్కటి 100గ్రా, చొప్పున తీసుకొని విడివిడిగా ఆరబెట్టి దంచిజల్లించి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి ఆ మొత్తం చూర్ణంలో తేనె 500గ్రా, ఆవునెయ్యి 120గ్రా, కలిపిదంచి హల్వాలాగాచేసి నిలవజేసుకో. ఈ అమృతలేహ్యాన్ని పూటకు 10గ్రా, మోతాదుగా రెండుపూటలా తిని అనుపానంగా ఒకకప్పు పాలు తాగుతుంటుంటే నీ అకాలవార్థక్యం, అకాల మరణభయం, మానసికాందోళన ఇలాంటి కోటిసమస్యలు హరించిపోయి తిరిగి నీవు నూతనయౌవనంతో పాతికేళ్ళ పడుచు కుర్రాడిలా తయారౌతావు. ప్రయోగంచేసి వచ్చి కనిపించు. శుభం.

## దీర్ఘకాల మొలల సమస్యకు - ఉల్లిగడ్డయోగం

శ్రీ కె. వేణుమాధవ్, ఖమ్మం : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 22 సం.లు, గత రెండేళ్ళుగా అర్శమొలల సమస్యతో అల్లాడిపోతున్నాను. ఇక్కడ ఎన్నిరకాల ఇంగ్లీష్ మందులు వాడుతున్నా పూర్తి పరిష్కారం కలగడంలేదు. ఈ సమస్యతో ఏ పనీ స్థిరంగా చేయలేక మానసికంగా నలిగిపోతున్నాను. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా! ఎన్నోసార్లు ఈ సమస్యకు ఎన్నెన్నో సులువైన మార్గాలు వందలసార్లు చెప్పడం జరిగింది. ఇప్పటికైనా అసలైన ఔషధాలు ఆహారరూపంలోనే ఉన్నాయని తెలుసుకో. ఉల్లిగడ్డలు దంచి బట్టలోవేసి పిండితీసిన రసం 20గ్రా, పంచదార 10గ్రా, కలిపి ఉదయం పరగడపున ఒకసారి, రాత్రి ఆహారానికి గంటముందు ఒకసారి రెండుపూటలా సేవించు. ఆహారంలో పలుచని తీయని మజ్జిగను బాగా వాడుకో. దుంపలు, మాంసాహారాలు, ఇంకా నీ తత్వానికి పడని అరగని పదార్థాలు మానుకో. అతి సునాయాసంగా మూడునాలుగువారాల్లోనే ఎంతోకాలంనుండి నిన్నువేధించే మొలల సమస్య నిర్మూలనమౌతుంది. శుభం.

## మూత్రం కష్టంగా వస్తున్న సమస్యకు - వరిగడ్డియోగం

శ్రీ పి. జనార్థన్‌రావు, ఆదిలాబాద్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 65 సం.లు, గత కొంతకాలంగా మూత్రం ధారాళంగా రావడంలేదు. నిదానంగా ఆగిఆగి ఎంతోసేపు ప్రయత్నిస్తేగాని బయటకు రావడంలేదు. ఈ వయసులో ఎక్కువసేపు కూర్చోలేకపోతున్నాను. స్థానికంగా మందులు వాడుతుంటే అప్పటికప్పుడు మూత్రం బాగానేవస్తుంది. ఆ మందులు ఆపగానే తిరిగి సమస్య మొదలౌతుంది. దయతో మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా! ఈ సమస్యకు మీ ప్రాంతంలోనే కోటి పరిష్కారమార్గాలు మీకు ఆరోగ్యమందించడానికి సిద్ధంగావున్నయ్. పరిసరాల విజ్ఞానం మరచిపోవడంవల్లే మనజాతికి ఇంతటి అనారోగ్యం కలుగుతుంది. మీరు మీ దగ్గర్లోని ప్రాంతంలో కావలసినంత 'వరిగడ్డి' తెచ్చి చిన్నముక్కలుగా కత్తిరించి కళాయిపాత్రలోవేసి పొయ్యిమీదపెట్టి మంటపెట్టి కలబెడుతూ వేడిచేయండి. క్రమంగా ఆ గడ్డిముక్కలన్నీ కాలి భస్మంలాగా తయారౌతయ్. పాత్రనుదించి జల్లించి మెత్తని వరిగడ్డిభస్మాన్ని సీసాలో నిలవజేసుకోండి.

ఈ భస్మాన్ని 10గ్రా, మోతాదుగా ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో లేదా పలుచని మజ్జిగలో కలిపి రెండుపూటలా తాగుతుంటే ఆగిఆగివచ్చే మూత్రం అద్భుతంగా సుఖంగా ధారాళంగా ఒకేసారిగా వెలువడుతుంది. వేడిచేసే పదార్థాలు తినవద్దు. శుభం.



## కాళ్ళపగుళ్ళ సమస్యకు - జీరకభస్మం

శ్రీమతి కె.పూర్ణమ్మ, ఒంగోలు : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 35 సం.లు, నాకు అన్ని ఋతువుల్లో కూడా అరిపాదాలు తీవ్రంగా పగులుతుంటయ్. ఒక్కోసారి ముదిరిపోయి చీము నెత్తురు కూడా కారుతుంటయ్. నీళ్ళల్లో కాళ్ళుపెట్టి పనిచేయలేను. వర్షాకాలం, చలికాలమైతే నా బాధ దేవుడికే తెలుస్తుంది. ఎన్నోరకాల క్రీములు, అయింట్‌మెంట్లు వాడివాడి విసుగెత్తిపోయాను. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! మీ దీర్ఘకాలసమస్య పరిష్కారమయ్యే సరియైన కాలం ఇప్పుడొచ్చింది. దిగులు పడకుండా శ్రద్ధతో విశ్వాసంతో చెప్పబోయే మార్గాన్ని ఆచరించి ఆనందాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని పొందండి. **1)** దోరగావేయించి దంచిన జిలకరపొడి 100గ్రా, దోరగావేయించి దంచిన ధనియాలపొడి 100గ్రా, ఉసిరికకాయ పై బెరడుపొడి 100గ్రా, పటికబెల్లం పొడి 100గ్రా, తీసుకొని నాల్గింటినీ కలిపి గాజు పాత్రలో నిలవజేసుకోండి. ఈ కమ్మని ఆహారౌషధాన్ని ప్రీతిగా మూడుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు ఒకటీచెంచాపొడి మోతాదుగా అరచేతిలోవేసుకొని కొద్దికొద్దిగా నాలుకతో అద్దుకొని చప్పరించి రోజూ తింటుండండి.

**2)** దాంతోపాటు జిలకర 200గ్రా, తీసుకొని శుభ్రంచేసి ఒకమట్టి మూకుడులోవేసి పొయ్యిమీదపెట్టి చిన్నమంట పెట్టండి. అట్లకాడతో తిప్పుతుంటే క్రమంగా జిలకరంతా మాడి భస్మంగా తయారౌతుంది. పాత్రనుదించి పదార్థాన్ని జల్లించి జిలకరభస్మాన్ని వేరే పాత్రలో నిలవజేసుకోండి. ఈ భస్మాన్ని ఆహారం తరువాత ఒకగంటాగి పావుటీచెంచా మోతాదుగా మంచినీటితో సేవించండి. **3)** ఈ రెండు యోగాలతోపాటు మంచిగుగ్గిలం తెచ్చి దంచి జల్లించి పొడిచేసి నిలవజేసుకో. రోజూ నిద్రించేముందు తగినంత గుగ్గిలంపొడిని నెయ్యికలిపి గుజ్జులాగానూరి పాదాలపగుళ్ళకు పట్టిస్తుండు. ఈవిధంగా రోజూ విడవకుండా చేస్తుంటే శరీరంలోని అతిఉడుకు తగ్గిపోయి పాదాలపగుళ్ళు, పుండ్లు పూర్తిగా హరించిపోతయ్. శుభం.

## వాతనొప్పులు మళ్ళీమళ్ళీ వస్తున్న సమస్యకు - అశ్వగంధయోగం

శ్రీమతి కె. రుక్మిణమ్మ, మెదక్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 54 సం.లు, గత అయిదేండ్లుగా నాకు మోకాళ్ళల్లో, నడుములో వాతనొప్పులు మొదలైనయ్. అప్పటినుండి ఇంగ్లీష్‌మందులు వాడుతున్నాను. కొంతకాలం తగ్గి మరలా నొప్పులు మొదలౌతున్నయ్. ఇప్పుడు నొప్పులతో తిమ్మిర్లతో నడవలేని స్థితి వచ్చింది. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ! అశ్వగంధదుంపలు 500గ్రా, తెచ్చుకొని శుభ్రమైన మట్టికుండలోవేసి అవి మునిగేవరకు ఆవుపాలుపోసి చిన్నమంటమీద పాలు ఇగిరేవరకు మరిగించి దించి ఆ ముక్కల్ని ఎండబెట్టు. బాగా ఎండిన తరువాత రెండోరోజుకూడా మొదటిరోజులాగే ఆవుపాలుపోసి ఇగరబెట్టి ఎండబెట్టు. ఇలా మూడురోజులు చేసిన తరువాత బాగా ఎండబెట్టి దంచిజల్లించి దాంతో సమానంగా కండచక్కెరపొడి కలిపి ఒకగాజుసీసాలో నిలవజేసుకో.

ఉదయం పరగడపున ఒకసారి, సాయంత్రంపూట ఒకసారి అరగ్లాసు వేడిపాలల్లో ఒకటిలేక రెండుచెంచాల అశ్వ గంధపొడి కలిపి తాగుతుండు. దీన్ని ఎంతకాలం వదలకుండా తాగుతుంటావో అంతకాలంపాటు నీకు నీరసంగాని, నొప్పు లుగాని తిమ్మిర్లుగాని, మరే ఇతరసమస్యలు కూడా నీ దరిదాపుల్లోకిరావు. శ్రద్ధతో ఆచరించు. శుభం.

## నపుంసకత్వానికి - బాదంపప్పుయోగం



శ్రీ ఎం. కిషోర్, అనంతపురం : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 28 సం.లు, కాలేజీలో చదివేటప్పుడినుండి హస్తప్రయోగ దురలవాటుతో శక్తినంతా వృధాచేసుకున్నాను. మీ పత్రికలో చదివిన తరువాత అది మంచిదికాదని తెలు సుకొని మానివేశాను. కానీ అప్పటికే శరీరమంతా శిధిలమైంది. వీర్యం పూర్తిగా క్షీణించింది. కళ, కాంతి అనేది నా శరీరంలో లేనేలేదు. జీవితంలో దేనికీ పనికి రాననిపిస్తుంది. దయతో మంచి పరిష్కారమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రా! ఈ పొరపాటు నీ ఒక్కడిదేకాదు. లక్ష లాదిమంది యువకులు ఈ దురలవాటుతోనే భవిష్యత్తును పాడుచేసుకుం టున్నారు. దిగులుపడటంమాని ధైర్యంతో చెప్పిందిచేసి పోగొట్టుకున్న బలవీర్య యౌవనాలను తిరిగి సంపాదించు.

సీమబాదంపప్పు 10గ్రా, పిస్తాపప్పు 10గ్రా, కిస్‌మిస్‌పండ్లు 10గ్రా, సారపప్పు 10గ్రా, తీసుకొని తగినన్ని దేశవాళి ఆవుపాలతో మెత్తగానూరు. ఆ ముద్దను బాండీలోవేసి తగినంత నెయ్యివేసి చిన్నమంటమీద దోరగా వేయించిదించి ఆ ముద్దను రోట్లోవేసి అందులో అశ్వగంధపొడి 5గ్రా, జాజికాయపొడి 5గ్రా, సొంఠిపొడి 3గ్రా, సాంబ్రాణిపువ్వు 2గ్రా, వాముపువ్వు 2గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 20గ్రా, స్వచ్ఛమైన పట్టుతేనె 100గ్రా, కలిపి మెత్తగాదంచి గాజుజాడీలో భద్రపరచుకో. ఈ హల్వాను ఉదయం పరగడపున 10గ్రా, మోతాదుగా కమ్మగా తిని అనుపానంగా పాలు తాగుతుంటే క్రమంగా శక్తి పునరుజ్జీవనమౌతుంది. శుభం.

## ఇంగ్లీష్‌మందుల విషానికి - అతిమధురం విరుగుడు

శ్రీమతి ఎం. రామలక్ష్మి, నిజామాబాద్ : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 62 సం.లు, తెలిసోతెలియకో చాలాకాలంనుండి ఇంగ్లీష్‌మందులు అతిగా వాడటంవల్ల వళ్ళంతా దద్దుర్లు పుట్టినయ్. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

**ఏల్చూరి :** ప్రియభారతపుత్రీ ! అతిమధురంపొడి పావుటీచెంచా, తేనె అరచెంచా కలిపి రెండుపూటలా తింటుంటే ఇంగ్లీష్‌మందులవిషం విరిగిపోయి దురదలు, దద్దుర్లు తగ్గి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. శుభం.

# పిల్లల మధుమేహాన్ని ఎలా నివారించాలి?-3



## పిల్లల్లో మధుమేహ - లక్షణాలు

పిల్లల శరీరంలో, నడవడికలో, ప్రవర్తనలో కనిపించే ఈ క్రింది మార్పులనుబట్టి వారిలోని మధుమేహాన్ని తల్లిదండ్రులు గుర్తించవచ్చు.

☞ మధుమేహం పిల్లల్లో బయటపడబోయేముందు వారు నిద్రలో తెలియకుండానే పక్కలో మూత్రంపోయడం లేదా పగటిపూట మాటి మాటికి మూత్రానికి పోతుండటం, అలాగే రాత్రి సమయాల్లో కూడా మూడునాలుగుసార్లు మూత్రానికిలేవడం జరుగుతుంది.

☞ పిల్లల్లో అంతర్లీనంగా లోలోపలే మధుమేహం ప్రారంభమైనప్పటినుండి వారికి అధికదాహం కలుగుతూ పెదవులు, నాలుక ఆరిపోతూ పదేపదే నీళ్ళు తాగుతుంటారు. ఈ స్థితి వర్షాకాల, చలికాలాలలో కన్నా ఎండాకాలంలో మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది.

☞ ఈ అతిదాహంవల్ల ఆకలి కూడా అతిగా పెరిగిపోయి ఎంతతిన్నా కూడా ఆహారం వంటబట్టక శరీరంలో శక్తి, బరువు తగ్గిపోతూ అలసట, అశ్రద్ధ, నిరుత్సాహం పెరుగుతూ వ్యాధి బయటపడుతుంది.

☞ చదువుకునే పిల్లల్లో సహజంగా ఆటలపట్ల ఉండవలసిన ఉత్సాహం క్రమేపి బాగా తగ్గిపోతుంది. ఏ కారణం వల్లనైనా దెబ్బలు తగిలితే ఆ పుండ్లు, గాయాలు త్వరగా మానకుండా ఇబ్బందిపెడుతుంటయ్. ఎన్నిమందులు వాడుతున్నా అవి తగ్గకపోగా ఇంకాఇంకా గాయాలు పెరుగుతుంటయ్.

## సంపన్న కుటుంబాల పిల్లల్లో - స్థౌల్యం, మధుమేహం

☞ ఇక సంపన్న కుటుంబాల్లో పుట్టిన పిల్లలు చిన్నతనంనుండే విషరసాయనిక పదార్థాలతో తయారైన చాక్లెట్లు, ఐస్‌క్రీమ్‌లు, శీతలపానీయాలు, వీధి అంగళ్ళలో అమ్మే తీపిపదార్థాలు, ఫ్రిజ్‌లో నిలవుంచిన ఆహారం, మాంసాహారంవంటివి తినడానికి అలవాటుపడివుండటంవల్ల వారిలో కొవ్వు అధికంగా పెరిగిపోతూ హార్మోన్ల జీవరసాయనక్రియలు సక్రమంగా జరగక క్రమంగా బాలమధుమేహం బయటపడుతుంది.

☞ ఈ విధమైన విషాలతో కూడిన అధికాహారాన్ని అతిగా తినే పిల్లల్లో జఠరగ్రంధులు ఆ పదార్థాల్లోని చక్కరను జీర్ణంచేయలేక మూత్రంద్వారా బహిష్కరిస్తుంటయ్. దానివల్ల బిడ్డలు మరింత బలహీనమౌతుంటారు.

## తల్లిదండ్రులనుండి - సాంక్రమిక బాలమధుమేహం

ఒకవేళ తల్లిదండ్రులు మధుమేహవ్యాధిగ్రస్తులైతే పిల్లలు కూడా మధుమేహరోగులు కావడానికి అవకాశముంటుంది. అందుచేత మధుమేహవ్యాధితో బాధపడే తల్లిదండ్రులు తమ బిడ్డలకు రెండుమూడు సంవత్సరాల వయసునుండే మధుమేహపరీక్షలు చేయిస్తుండాలి. మధుమేహం అప్పటివరకు లేదని తెలిస్తే ఈ వ్యాసాల్లో చెప్పినవిధంగా ఆ వ్యాధి తమ బిడ్డలకు సోకకుండా తగిన ముందుజాగ్రత్తచర్యలను ప్రారంభించాలి.

## మధుమేహ బాలలకు - ఏ వ్యాధులొస్తయ్?

ఒకవేళ అప్పటికే మధుమేహం సోకిందని పరీక్షల్లో తేలితే ఆలస్యంచేయకుండా వెంటనే తగిన చికిత్స ప్రారంభించాలి. ఆలస్యంచేస్తే బిడ్డలకు నేత్రదృష్టి తగ్గడం, బోర్డుపై రాసిన అక్షరాలను చదవలేకపోవడం, పదేపదే తలనొప్పికి గురికావడం, మలబంధం ఏర్పడటం, శరీరంలో రక్తహీనత పెరుగుతూ కాళ్ళు చేతులవాపులు రావడం, మూత్రపిండాలు చెడిపోవడం, దురదలు పెరగడం, జననేంద్రియాల అభివృద్ధి ఆగిపోవడం జరుగుతుంది.

## బాలల మధుమేహానికి - చికిత్సలు

చక్కటి దినచర్య ఈ చికిత్సకు చాలా అవసరం. ఉదయం సూర్యోదయానికి ముందే నిద్రలేవడం, నిద్రలేస్తూనే భూమాతకు, తల్లిదండ్రులకు నమస్కరించి దినచర్య ప్రారంభించడం జరగాలి.

ఉషఃపానం : 3 తులశాకులు, 3 ఉసిరిముక్కలు, గ్లాసునీరు, రాగిపాత్రలో లేదా మట్టిముంతలో అంతకుముందు రాత్రి పోసివుంచాలి. నిద్రలేస్తూనే వేరే నీటితో పుక్కిలించి ఊసివేయాలి. అప్పుడు రాత్రివుంచిన నీటిని 3 నుండి 7 గుక్కలు తాగాలి. ఆ నీరు మంచిరుచికరంగా వుంటుంది. పొట్టను శుద్ధిచేస్తుంది. సుఖవిరేచనం గావిస్తుంది. ఉదరక్రిమిసంహారిణిగా పనిచేస్తుంది.

మలవిసర్జన : ఉషఃపానం తరువాత మరుగుదొడ్లోకి వెళ్ళి మలవిసర్జన చేయాలి. ఒకవేళ మలబంధమున్నట్లయితే నీళ్ళుతాగిన తరువాత 10 నిమిషాల పాటు నడకగాని వ్యాయామంగానిచేసినట్లయితే ఆ కదలికలకు సుఖవిరేచనమౌతుంది.

తల్లిదండ్రులు పిల్లల మలాన్ని గమనిస్తుండాలి. ఆరోగ్యవంతుని మలం ఒక అరటిపండు వలిచిన తరువాత లోపలిపండు ఒకకాడవలె ఎలావుంటుందో అలావుండాలి. జిగటగాని, రక్తంగాని అంటకవుండి క్షణాల్లో విసర్జింపబడాలి. మలంలో జిగటవుంటే ఎంతనీరు పోసినా మరుగుదొడ్డికి అతుక్కొనివుంటుంది. ఇది కఠినమైన మలబంధమని గమనించి పిల్లలకు నీరుతాపడం పెంచాలి. ఆహారంలో పీచుపదార్థం ఇవ్వాలి. ప్రతిరోజు వ్యాయామంచేయించాలి. **(సశేషం)**

## మలబద్ధకం, గ్యాస్ తగ్గిన - అనుభవం



గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేదమహర్షి ఏల్చూరి గురువుగారికి నమస్కారాలు. నా వయస్సు 56 సం.లు. అయ్యా! నేను మలబద్ధక సమస్య మరియు గ్యాస్ట్రబుల్వల్ల నా శరీరం శుష్కించిపోయి తీవ్రమైన నొప్పులు మరియు నీరసంలాంటి వ్యాధులతో బాధపడుతున్నాను. ఎంతోమంది డాక్టర్లవద్దకు వెళ్ళినా పరిష్కారంకాలేదు. మీ యొక్క కార్యక్రమాన్ని టి.వి.లో చూచి త్రిఫలచూర్ణం, గోమూత్రాన్ని రోజూ వాడటం మొదలుపెట్టిన 45రోజుల్లోనే దాదాపుగా 10 సం.ల నుండి నన్ను పీడిస్తున్న నా సమస్య పూర్తిగా పరిష్కరించబడింది. ఇప్పుడు మళ్ళీ నేను మన జీవనవిధానం మరియు గృహవైద్యం మీద మరింత అవగాహన పెంచుకొని అందరికీ ఔషధాలు తయారుజేసి ఉచితంగా పంపిణీచేస్తున్నాను. జై ఆయుర్వేదం.

ఏగిరెడ్డి పార్వతమ్మ, బంగారమ్మకాలనీ, పార్వతీపురం, విజయనగరంజిల్లా.

పచ్చివంకాయ నూరిపూస్తుంటే
స్త్రీలయోని దృఢంగా మారుతుంది

# భారతవిజ్ఞానం గురించి - విదేశీశాస్త్రవేత్తలు ఏమంటున్నారు?



## భౌతిక శాస్త్రవేత్త జూలియస్ ఆర్.ఒపెన్‌హీమర్ - ఏమన్నారు?

'ఆధునిక భౌతికశాస్త్రంలో గొప్ప పరిశోధనలుగా పేరుపొందినవి, శాస్త్రీయ విజయాలుగా పొంగిపోతున్నవన్నీ పురాతన భారతీయ హైందవ జ్ఞానం నుండి స్ఫూర్తి పొంది పునర్నిర్మించినవేగాని కొత్తవికావు'

క్రీ.శ. 1904లో జన్మించి 1967 వరకు జీవించి తన జీవితకాలంలో విశ్వవిఖ్యాత భౌతికశాస్త్రవేత్తగా, అణుబాంబు తొలి సృష్టికర్తగా, అణుశాస్త్ర పరిశోధకుడిగా యావత్ ప్రపంచంచేత నీరాజనాలందుకున్న శ్రీ జూలియస్ ఆర్. ఒపెన్‌హీమర్ తాను పరిశోధించిన భౌతికశాస్త్రంలోని అణువిజ్ఞానమేకాక తన సమకాలీన భౌతికశాస్త్రవేత్తలంతా ప్రకటించుకుంటున్న భౌతికశాస్త్ర ఘనవిజయాలు కూడా ప్రాచీన భారతీయశాస్త్రాల్లోని భౌతికవిజ్ఞానసూత్రాలనుండి స్ఫూర్తిపొంది పునర్నిర్మించినవేగాని స్వీయపరిశోధనలతో కొత్తగా కనుగొన్నవి కావని ప్రాచీన భారతీయవిజ్ఞానం యావత్‌ప్రపంచానికి తలమానికమైనదని ప్రపంచానికి చాటిచెప్పారు.

అంతేగాక తాను తయారుచేసిన తొలి ఆటంబాంబు పరీక్షను జులై 16, 1945లో జరిపిన తరువాత ఆ విజయాన్ని చూసి ఎంతో ఉద్వేగంతో భగవద్గీతలోని రెండు శ్లోకభాగాలను ఉదహరించారు.

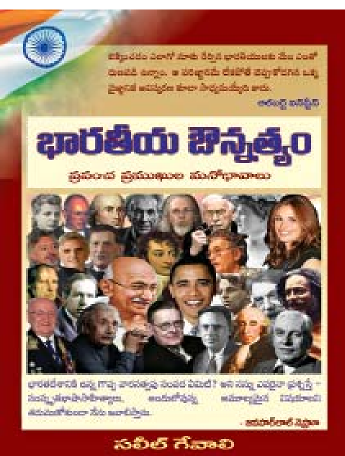
1) దివి సూర్య సహస్రస్య ఉవేద్యుగపదుత్థితా..... (గీత 11-12)

ఆ మహాత్ముని కాంతి వెయ్యిసూర్యులకాంతి ఒకేసారి ఆకాశంలో ప్రసరిస్తే ఎలాఉంటుందో అలావుంది.

2) కాలోస్మి లోకక్షయకృత్ ప్రవృద్ధో .... (గీత 11-32)

నేను లోకాలను సంహరించడానికి ఉద్యమిస్తున్న కాలుడను. లోకక్షయం చేయడానికి విజృంభిస్తున్నాను.

ప్రాచీన భారతదేశమంతా అజ్ఞానమని అశాస్త్రీయమని తమ కన్నభూమినే కించపరుస్తూ, అన్ని శాస్త్రాలను విదేశీయులే కనుగొన్నారని పరదేశాలను కీర్తిస్తున్న నేటి ఆధునిక భారతమేధావులకు జూలియస్ ఆర్. ఒపెన్‌హీమర్ ప్రకటనతోనైనా కనువిప్పు కలగాలని మనసారా కోరుతున్నాం. (వచ్చేసంచికలో భారతఔన్నత్యాన్ని తెలిపే మరో చారిత్రక సత్యాన్ని తెలుసుకుందాం)

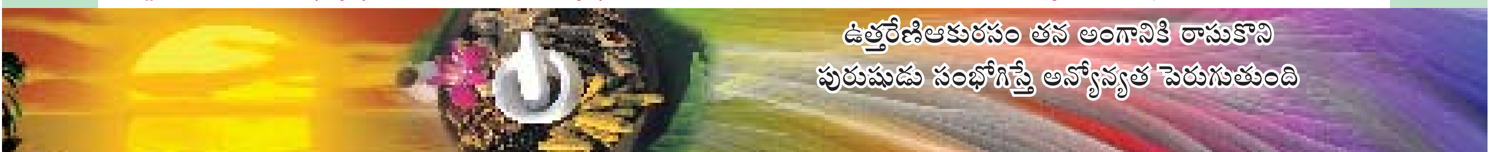



**భారతదేశంలో ఏముంది అంటున్నారు? కొంతమంది**
**గతమంతా అశాస్త్రీయమే అంటున్నారు చాలామంది**
**పరిశోధించకుండానే విమర్శిస్తున్నారు ఎంతోమంది**
**నిజం తెలుసుకోవాలనుకుంటే ఈ గ్రంధం చదవండి**

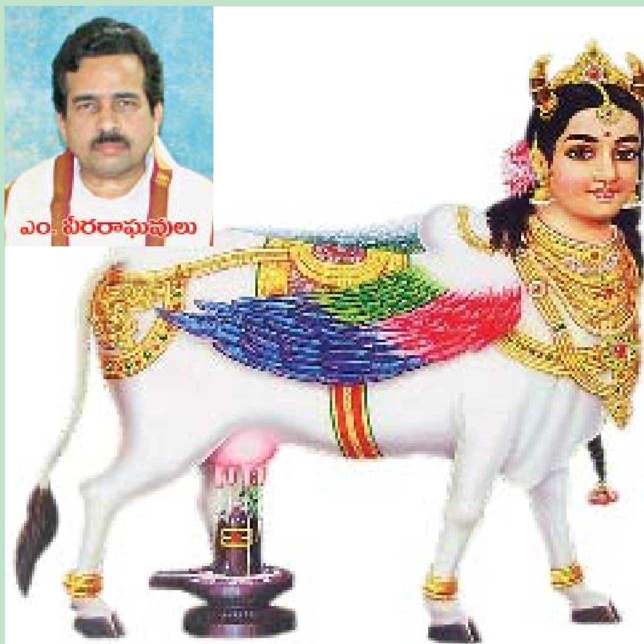



ప్రియభారతీయులారా! భారతీయ విజ్ఞాన పతాకాన్ని భూగోళంపైన ఎగురవేయడంకోసం 'సలీల్‌గేవాలి' అనే దేశభక్తుడు ఎన్నోయేండ్లు శ్రమించి ఎందరెందరో విదేశీశాస్త్రవేత్తలు రచించిన గ్రంధాలను పరిశోధించి, వారంతా మన భారతభూమి గురించి వెలిబుచ్చిన సత్యవాక్కులను క్రోడీకరించి 'భారతీయ ఔన్నత్యం' అనే పేరుతో ఒక అద్భుతగ్రంధాన్ని అందించారు. ఆ గ్రంధంలోని నిజవాక్కులను చదివిన తరువాతైనా మనదేశంపట్ల గౌరవం పెంచుకుంటారని ఆశిస్తున్నాం.

(వచ్చేసంచికలో భారతఔన్నత్యాన్ని తెలిపే మరో చారిత్రక సత్యాన్ని తెలుసుకుందాం) (ఈ గ్రంధం కొరకు సాహిత్యనికేతన్, బర్కత్‌పురాలో సంప్రదించండి)





# గోమాతే ఆరోగ్యమందించే ఆయుర్మాత

## దంతరక్షణకు - ఆవుపేడ పళ్ళపొడి

దేశవాళి ఆవుపేడతో పిడకలనుచేసి ఎండబెట్టాలి. ఆ పిడకలను ముక్కలు చేయకుండా అలాగే రాతిమీద పెట్టి మంటపెట్టికాల్చి కాలిన పిడకలను నీటిలో వేస్తే అవి నల్లగా బొగ్గులాగా మారతయ్. వాటినితీసి ఎండబెట్టి దంచిజల్లించి భద్రపరచుకోవాలి.

ఈ చూర్ణంతో రోజూ పళ్ళు తోముతుంటుంటే పళ్ళల్లోని క్రిములు, పంటినొప్పులు, చిగుళ్ళువాచి రక్తంకారడం వంటి అనేక దంతవ్యాధులు హరించిపోతయ్.

## క్షయవ్యాధికి - ఆవుపేడ, మూత్రం

క్షయవ్యాధిగ్రస్తులు పడుకునే మంచంపైన చుట్టూ గదినిండా ఆవుమూత్రం, ఆవుపేడ కలిపిన అమృతద్రవాన్ని మూడుపూటలా చల్లుతుంటే అతిత్వరగా క్షయరోగం క్షయించిపోతుందని డాక్టర్ కింగ్ నిరూపించారు.

## మశూచికం పొక్కులకు - ఆవుపేడ

దేశవాళి ఆవుపేడను పిడకలుగాచేసి ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టి మెత్తని పొడిని తయారుచేసుకోవాలి. ఈ పొడిని మశూచికం, ఆటలమ్మ మొదలైన వ్యాధులవల్ల పుట్టిన పుండ్లపైన, పొక్కులపైన కొద్దికొద్దిగా చల్లుతుంటే అవి అతిత్వరగా హరించిపోతయ్.

## పదార్థాలకు - చీమలు పట్టకుండా

వండుకున్న ఆహారపదార్థాలకు చీమలుపట్టడం, ఆ పదార్థాలు ఉపయోగించుకోలేక పారవేయడం జరుగుతుంటుంది. ఆ సమస్యకు ఆవుపిడకలను ముక్కలుచేసి కాల్చి జల్లించిన బూడిదను ఒకచోట అవసరమైనంతమేర చల్లి దానిపైన వండిన పదార్థాలను ఉంచాలి. ఇలాచేయడంవల్ల చీమలు, బొద్దింకలవంటి ఏ కీటకాలు పదార్థాలవద్దకురాలేవు.

## కడుపులోని క్రిములకు - ఆవుపేడ

దేశవాళి ఆవుపేడతో చేసిన పిడకలను కాల్చి జల్లించి వస్త్రఘాళితంపట్టి నిలవజేసుకోవాలి. రోజూఉదయం సాయంత్రం అరగ్లాసు మంచినీటిలో ఈ బూడిద 10గ్రా, కలిపి సేవిస్తుంటే కడుపులోను, ప్రేవుల్లోను చేరిన హానికారకక్రిములు, నులిపురుగులు హరిస్తయ్.

## ఇటలీవైద్యుల-ఆవుపేడ ప్రయోగం

ఆవుపేడపై ఎన్నో ప్రయోగాలు నిర్వహించిన ఇటలీ దేశవైద్యులు దానిలోని ఔషధశక్తులను చూచి ఆశ్చర్యపోయారు. ఆవుపేడలో క్షయవ్యాధికారకమైన క్రిములను, మలేరియాక్రిములను నాశనంచేసే ఔషధశక్తి ఉందని ప్రయోగాత్మకంగా నిరూపించారు.

ఒకకప్పు మంచినీటిలో వడకట్టిన తాజా ఆవుపేడ రసం 10గ్రా, కలిపి రోగతీవ్రతనుబట్టి రెండులేదా మూడుపూటలా సేవిస్తుంటే క్రమంగా క్షయరోగం, మలేరియా జ్వరం, కలరావ్యాధి తగ్గిపోతాయని ప్రకటించారు.

## గడ్డలు, గజ్జి, చిడుముకు - ఆవుపేడ

ఏపూటకాపూట తాజా ఆవుపేడతెచ్చి పైనవేసి కట్టుకడుతుంటే సెగగడ్డలు, గజ్జి, చిడుమువంటి చర్మరోగాలు కొద్దిరోజుల్లోనే హరించిపోతయ్.

రావిపండుగింజలపొడి 10గ్రా, కండచక్కెర 10గ్రా, కప్పుపాలతో తాగుతుంటే పురుషులకు వీర్యస్తంభన

# భారతీయ స్త్రీపురుషులంతా ఏ నిత్యప్రార్థనలతో ఆరోగ్యం పొందవచ్చు?

డా. అన్నదానం సుబ్రహ్మణ్యం



## పరమాత్మను ప్రార్థించుటే - పరమధర్మం

ప్రతిమనిషి తన పుట్టుకకు, పెరుగుదలకు జీవనసార్థకతకు మూలకారకుడైన పరమాత్మను కృతజ్ఞతాపూర్వక భక్తిప్రపత్తులతో ఆ స్వరూపాన్ని తన మనోఫలకంపైన కళ్ళు మూసుకొని చూస్తూ ఈ క్రింది ప్రార్థనచేయాలి.

ఓం నమ: సచ్చిదానంద రూపాయ పరమాత్మనే
జ్యోతిర్మయ స్వరూపాయ విశ్వమాంగల్య మూర్తయే!

శ్లోకభావము : ఓంకారరూపుడును, సచ్చిదానందస్వరూపుడును, జ్యోతిస్వరూపుడును, సమస్త విశ్వమునకు శుభములను కలిగించువాడును అగు పరమాత్మకు నా హృదయపూర్వక నమస్కారము.



ఈ శ్లోకాన్ని పఠించడంద్వారా సృష్టికి కారణభూతుడైన పరమేశ్వరుని స్మరించుకుంటున్నాం. పరమేశ్వరుడు ఓంకారస్వరూపుడు 'ఓం ఇత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ' అని వేదాలు ప్రకటించాయి. అందుకే బీజాక్షరాలలో 'ఓంకారం' ప్రధానమైనది. అ+ఉ+మ్‌ల సంయుక్తమే ఓమ్. ఈ మూడుఅక్షరాలు త్రిమూర్తులకు ప్రతీకయని మహర్షులు నిర్ధారించారు.

అకార ప్రధానమైన ఓంకారోపాసనవలన సర్వకామ్యప్రాప్తి కలుగు తుంది. ఉకారోపాసనవలన జ్ఞానసంపత్తి కలుగుతుంది. మకారోపాసనవలన జీవము దైవములో లయమౌతుంది. నిత్యం ఈ ప్రార్థనను చదువుతుంటే క్రమంగా జగత్తుయొక్క యదార్థస్థితి తెలిసి పరమాత్మతత్వం అవగతమౌతుంది. క్రమంగా ఈ ఉపాసనచేసేవారు సకలజనులచేత కొనియాడబడతారు.

ఓంకారం పరబ్రహ్మవాచకము. ఓంకారం సృష్టిలో ఆదినాదంగా భావింపబడుతుంది. ఈ శబ్దబ్రహ్మము సంపూర్ణాకాశంలో అవ్యక్తరూపంలో వ్యాప్తి చెందివుంటుంది. బ్రహ్మముఖమునుండి వెలువడిన మొట్టమొదటి శబ్దం కూడా ఓంకారమే అగుటవలన అది మంగళప్రదము. అందుకే అన్ని శుభకార్యాల ప్రారంభంలోను, చివరలో కూడా ఓంకారశబ్దమే ప్రయోగింపబడుతుంటుంది.

వేదమంత్రాలు కూడా ఓంకారంతోనే ప్రారంభమౌతాయి. ఇందులోని అకారం సృష్టికర్తయైన బ్రహ్మను, ఉకారం స్థితికర్తయైన విష్ణువును, మకారం లయకారకుడైన శివుని సూచిస్తుయ్.

ఈ అకార ఉకార మకారములు ఓంకారమున లయమగుటచే అట్టి ఓంకారమే శాంతము, శివము, అద్వైతమైవున్నది. అటువంటి ఓంకార సచ్చిదానంద జ్యోతిర్మయ విశ్వమంగళస్వరూపుడైన పరమాత్మకు నమస్కారము.

**హలో అనే పదానికి బదులు ఓమ్ అనవలసిందిగా అందరికీ విజ్ఞప్తి!**



# లక్షలాదిమందిని పీడిస్తున్న తలనొప్పి

## ఎందుకొస్తుందో ఎలా తగ్గుతుందో తెలుసుకోండి?

### తలనొప్పికి - కారణాలు

ఈ ఆధునికయుగంలో మానవుల జీవితం నిరంతర పరుగుపందెంలా తయారైంది. ఉదయం లేచినప్పటినుండి రాత్రి నిద్రించేవరకు ఉరుకులు పరుగులతో రోజంతా గడిచిపోతుంది. ఈ అనవసర అతివేగం కారణంగా ప్రతిమనిషి సకాలంలో నిద్రించడం, లేవడం, భుజించడంవంటి సహజారోగ్యధర్మాలను ఉల్లంఘిస్తూ అకాలంలో నిద్రించడం, లేవడం, భుజించడంచేస్తూ శరీరంలో సమంగావుండే వాతపిత్తకఫాలను అసమానంచేసుకొని ఆ దోషాల కారణంగా నిరంతర తల నొప్పి సమస్యను కొనితెచ్చుకొని నానాపాట్లు పడుతున్నాడు.



ఈ శారీరకమైన తప్పిదంతోపాటు మానసికంగా కూడా అంతులేని ఆశలతో ఆరాటాలతో ఆందోళనలతో సదా కుమిలి పోతూ ప్రతిక్షణం మానసికవిషాలను తానే ఉత్పత్తిచేసుకుంటూ అనేక శిరోవ్యాధులతో అగచాట్లుపడుతున్నాడు.

ఈ తలనొప్పి సమస్యను తాత్కాలికంగా అణచివేసే ఇంగ్లీ షుగోలీలకు అలవాటుపడి మరిన్ని రోగాలతో తన ఆయువును తానే అంతం చేసుకుంటున్నాడు. ఈ సమస్యను ఎంత సులువుగా నివారించుకోవచ్చో వివరంగా చెప్పుకుందాం.

### తలనొప్పికి - ధనియాలయోగం

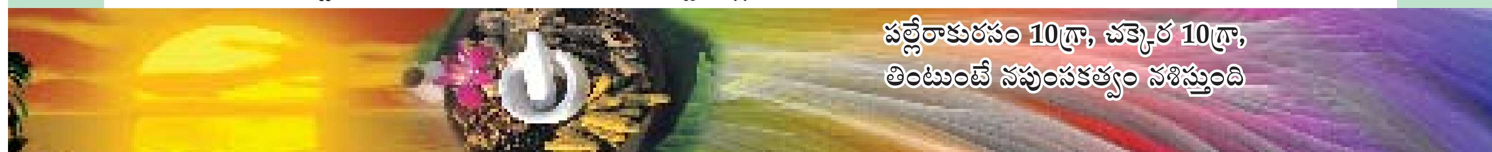
దోరగా వేయించి పైపైన దంచి పై పొట్టు చెరిగి జల్లించిన ధనియాలపప్పుపొడి 100గ్రా, దోరగావేయించి దంచిన సోంపుగింజలపొడి 100గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 200గ్రా, కలిపి నిలవ జేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు ఒక టీచెంచా మోతాదుగా అరచేతిలో వేసుకొని ఆనందంగా చప్పరించి తింటుంటే నలభై నుండి అరవైరోజుల్లో తలనొప్పి, కడుపునొప్పి, జలుబు సమస్యలు దూరమౌతయ్.

### తలనొప్పికి - తులసిమాతయోగం

తులసిదళాలు 10, మిరియాలు 5, అల్లంముక్క 2 గ్రా, తీసుకొని నలగ్గొట్టి ఒకగ్లాసు మంచినీటిలోవేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి తగినన్ని పాలు తగినంత పటికబెల్లంపొడి కలిపి వేడివేడిగా పరగడుపున తాగాలి. తాగినవెంటనే దుప్పటి కప్పుకొని 15 నిమిషాలసేపు హాయిగా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఇలాచేస్తుంటే క్రమంగా తల నొప్పి, జలుబు, దగ్గు, గొంతుసమస్యలు తగ్గిపోతయ్.

### తలనొప్పికి - బెల్లం, నువ్వులపట్టు

మెత్తగావున్న బెల్లం 10గ్రా, నల్లనువ్వులపొడి 5గ్రా, తీసుకొని ఈ రెంటిని తగినన్ని పాలతో మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరాలి. ఈ పదార్థాన్ని తలనొప్పితో బాధపడేవారు కణతలకు, నుదురుకు పట్టించి విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. అది ఆరిన తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో కడిగివేస్తుంటే తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.



# అమ్మలార! అయ్యలార! అందుకోండి ఆయుర్వేద అందాల సుమగంధాలు



## మీ చర్మం కాంతితో – కళకళలాడాలంటే!

ప్రియాతిప్రియమైన కుమార్తెలారా! మేనకోడళ్ళారా! మీలో కొందరికి దేహచర్మం ఎండిపోయినట్లుగానో, మరికొందరికి జిడ్డుకారుతున్నట్లుగానో ఉండవచ్చు. మరికొందరికి నిర్జీవంగా ముసలిచర్మంలాగా ఏ కళాకాంతి లేకుండా అసహ్యంగా ఉండిఉండవచ్చు. అలాంటివారికోసం ఈ కానుక.

చిరుశనగలు ఒకకేజి తీసుకొని కొద్దికొద్దిగా కళాయిలో వేస్తూ అందులో అయిదుచుక్కల నెయ్యివేసి చాలా చిన్నమంటమీద దోరగా వేయించి తీసి పిండిలాగా విసురుకొని నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చిరుశనగపిండిని 50గ్రా, మోతాదుగా ఒకగిన్నెలోవేసి అందులో కస్తూరిపసుపు 5గ్రా, పచ్చిపాలు అరకప్పు కలిపి బాగా మిశ్రమంచేయాలి. తరువాత అందులో తెల్లనువ్వులనూనె లేదా ఆవనూనె 10 చుక్కలు కలిపి మరలా పిసికి ఆ గుజ్జును ముఖానికి, మెడకు, గొంతుకు, ఛాతికి, వీపుకు, చేతులకు, కాళ్ళకు ఇలా శరీరమంతా రాసి మెల్లమెల్లగా లోపలికింకేటట్లు మృదువుగా మర్దనచేయాలి.

10 లేక 15 నిమిషాలకు ఈ లేపనం ఆరిపోగానే చేతులతో వళ్ళంతా రుద్దితే పిండిమొత్తం రాలిపోతుంది. ఆ తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో మెల్లగా శరీరమంతా రుద్దుతూ స్నానంచేయాలి.

ఇలా స్నానంచేయడంవల్ల చర్మరంధ్రాలు పరిశుద్ధమై చర్మపు ఎండుదనం, జిడ్డుదనం, నిర్జీవత్వం, నల్లదనం, మచ్చలు తగ్గిపోతూ నిగనిగలాడే నునుపు, కాంతి, తేజస్సు క్రమంగా పెరుగుతయ్. చేతులపై, కాళ్ళపై, ఛాతీపై ఆడపిల్లలకు పెరిగిన అనవసరరోమాలు కూడా క్రమంగా రాలిపోతయ్.



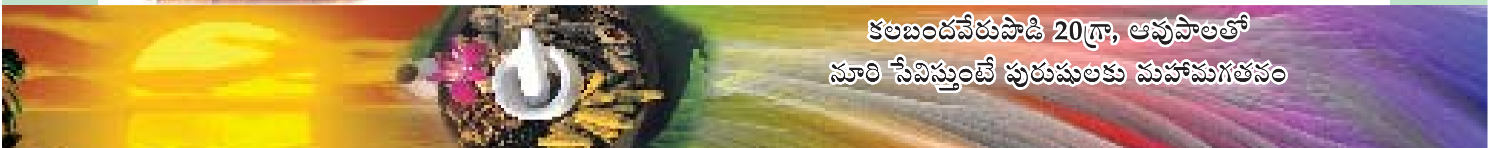
## ఈ లేపనవిధానంలో – పాటించవలసిన నియమాలు

☞ ఈ సౌందర్యలేపనప్రయోగం రోజూ స్నానానికి ముందుగాని లేక రాత్రి ఆహారానికి ముందుగాని ఆచరించాలి.

☞ ఈ ప్రయోగం ప్రారంభించిన మొదట్లో ఒకరోజు కూడా విడవకుండా రెండుమూడువారాలైనా ప్రతిరోజు చేయాలి. ఇబ్బందులతో కుదరనివారు కనీసం వారానికి రెండుసార్లు ఈ నలుగుపిండితో విడవకుండా మాసంపాటు స్నానం చేస్తుండాలి.

☞ ఆహారంలో తాజా ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, ఆయా ఋతువుల్లో లభించే పండ్లు, ఎండుద్రాక్ష, ఎండుకిస్‌మిస్, అంజీర్ బాగా తింటుండాలి.

పై నియమాలను పాటిస్తేనే ఆశించిన సౌందర్యం మీ సొంతమౌతుంది.



# దేహపుష్టికి, వీర్యవృద్ధికి, మేహశాంతికి-గుమ్మడికాయ

ప్రియపాఠకులారా! బాగా పండి ముదిరిన గుమ్మడికాయ మధురమైన రుచి కలిగివుంటుంది. దీన్ని ఆహారంలో వివిధరకాల కూరలుగా, పాయసాలుగా వండితింటుంటే దేహపుష్టి, శారీరకబలం, వీర్యవృద్ధి, మేహరోగులకు మేహశాంతి కలుగుతయ్. అంతేగాక శరీరంలోని అతివేడి, కడుపుబ్బరం, అర్శమొలలు, పైత్యరోగాలను పోగొట్టి మలమూత్రాలను సాఫీగా విడుదలచేస్తుంది.



డా. బి. విజయలక్ష్మిగారి ప్రకృతి పాకశాస్త్రము అనే గ్రంథసౌజన్యంతో

## గుమ్మడికాయకూర

**కావలసిన పదార్థాలు :** ఉప్పు, పసుపు, కొద్దిగా బెల్లం, కొద్దికొద్దిగా ఆవాలు, జిలకర, మినపప్పు, స్వచ్ఛమైన నువ్వులనూనె. కూరవండేటప్పుడు కాయమీది చెక్కును తీయనవసరంలేదు. అది త్వరగానే ఉడికిపోతుంది.

**తయారీవిధానం :** ముందుగా గుమ్మడికాయను శుభ్రంగా కడిగి సన్నటి ముక్కలుగా తరగాలి. కుక్కర్‌లో ఆవిరిమీద వండేవారు ముక్కల్లో తగినంత ఉప్పు వేసి కుక్కర్‌లో పెట్టాలి. ముక్కలను బాగామెత్తగా ఉడకనీయకూడదు.

తరువాత ఒకగిన్నె పొయ్యిమీదపెట్టి వేడెక్కిన తరువాత అందులో రెండు చెంచాలు నూనెగాని నెయ్యిగానివేసి పోపుదినుసులైన ఆవాలు, జిలకర, మినపప్పు తగినన్ని వేసి దోరగా వేగనివ్వాలి.

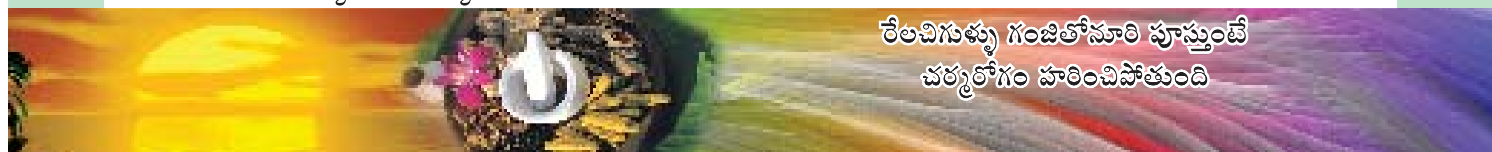
ఆ తరువాత పైన చెప్పినట్లు ఉడికించిన గుమ్మడికాయముక్కలను అందులో వేసి కరివేపాకు, బెల్లం వేయాలి. కుక్కర్‌లో వండేవారు ముక్కల్లో నీళ్ళు పోయవలసిన అవసరముండదు. విడిగా వండుకునేవారు కొంచెం నీరు పోయవలసివుంటుంది. కారం వేయకుండా కూరవండుకొని తినాలనుకునేవారికి ఈ కూర మంచి ఆరోగ్యాన్ని కలిగిస్తుంది. కారంలేకుండా తినలేనివారు గుమ్మడికాయకూరల్లో తగుమాత్రంగా కారంవేసుకోవచ్చు.

ఈ కూరలో టమాటోలు, నువ్వులపొడి వేయాలనుకుంటే ముందుగా టమాటోలను ముక్కలుకోసి పెట్టుకోవాలి. అలాగే నువ్వులను వేయించి పొడికొట్టి ఉంచుకొని ఈ రెంటినిపైన తెలిపిన పద్ధతిలో కూర ఉడికిన తరువాత అందులో కలుపుకొని హాయిగా తినవచ్చు.

## బూడిదగుమ్మడికాయతో - పెరుగుపచ్చడి

బూడిదగుమ్మడికాయను ముక్కలుచేసి పై చెక్కు తీసివేసి సన్నని కొబ్బరి తురుములాగా తురిమి సిద్ధంచేసుకోవాలి. ఆ గుమ్మడిముక్కల తురుములో కొద్దిగా ఉప్పువేసి ఉడకబెట్టి పళ్ళెంలోవేసి ఆరనివ్వాలి. పొరపాటుగా వేడివేడిముక్కలు పెరుగులో వేస్తే పెరుగంతా నీళ్ళునీళ్ళుగా గడ్డలుగా విడిపోతుంది కాబట్టి అలాచేయకుండా ముక్కలు ఆరిన తరువాతే పెరుగులో కలపాలి.

తరువాత అందులో చిన్న అల్లంముక్క, తగినంత పచ్చికొబ్బరి కలిపినూరివేయాలి. ఆ తరువాత ఆవాలు, జిలకర, మినపప్పు, వీటితో పోపుపెట్టి ఆ తరువాతే కరివేపాకు కలపాలి. ఈ పెరుగుపచ్చడిని అన్నంలో కలుపుకొని తింటే రుచికి రుచి, ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం.



# పత్తిచెట్టుతో - పసందైన యోగాలు - 2

## కళ్ళ నొప్పులకు - పమిడిపత్తిఆకు

తగినన్ని పమిడిపత్తిఆకులను తీసుకొని సరిపడే మజ్జిగలో కలిపి చిన్నమంటపైన ఉడకబెట్టితీసి పలుచని బట్టలోవేసి కళ్ళపైన వేసుకొని కట్టుకట్టుకొని విశ్రాంతి తీసుకుంటుంటే 2,3 కట్లకే కళ్ళనొప్పులు తగ్గుతయ్.

(లేక) ఎర్రపమిడిపత్తిచెట్టునుండి కాయలను తీసి మెత్తగా దంచి పలుచనిబట్టలోవేసి మూసిన కనురెప్పలపైన వేసి బట్టతో కట్టుకడితే అయిదునిమిషాల్లో కళ్ళపోట్లు ఆశ్చర్యకరంగా తగ్గిపోతయ్.

## చెవిలో చీముకు - పమిడిపత్తికాయ

పమిడిపత్తికాయలను దంచి బట్టలోవేసి పిండి రసం తీయాలి. ఆ రసంలో చిటికెడు శుద్ధిచేసిన గుగ్గిలంపొడి తేనె పావుచెంచా కలిపి చెవుల్లో నాలుగుచుక్కలు పిండుతుంటే చెవిలోచీము తగ్గిపోతుంది.

## వృషణాలవాపుకు,పోట్లకు - పమిడిపత్తి

పమిడిపత్తిగింజలపొడి 3గ్రా, దోరగావేయించి దంచిన సొంఠిపొడి 3గ్రా, నల్లనువ్వులపొడి 3గ్రా, కలిపి దేశవాళి గోమూత్రంతో మెత్తగా గుజ్జులాగానూరి వాచిన వృషణాల పైన పట్టులాగావేసి బట్టతో కట్టుకట్టుకొని పడుకోవాలి. ఇలా నాలుగైదు పట్లువేస్తే వృషణాలవాపు, పోట్లు హరిస్తయ్.

## సెగరోగాలకు - పమిడిపత్తిగింజలు

సెగ అనబడే గనేరియావ్యాధి సోకడంవల్ల మూత్రం మంటతో కూడి ఎర్రగాగాని, తెల్లగాగాని, పసుపుపచ్చగాగాని వెలువడుతుంటుంది. ఆ సమస్యకు పమిడిపత్తిగింజలపప్పు పొడి 50గ్రా, దిరిసెనగింజలపొడి 50గ్రా, పెద్దవేపగింజలపొడి 50గ్రా, కలిపి అందులో మర్రిపాలుపోసి మెత్తగా మర్దించి బఠానిగింజలంత గోలీలుకట్టి నీడలో గాలికి బాగా ఎండబెట్టి నిలవజేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఒకగోలీని కప్పు గోరువెచ్చని పాలతో సేవిస్తుంటే సెగరోగాలు హరిస్తయ్.



## కాళ్ళవాపులకు - పమిడిపత్తిఆకు

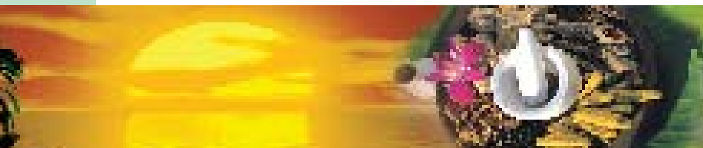
రోజూ తగినంత పచ్చి పమిడిపత్తిఆకును తీసుకొని రోట్లో వేసి దంచి బట్టలోవేసి పిండితీసిన పత్తిఆకులనిజరసం రాత్రి నిద్రించేముందు వాచిన కాళ్ళకు పట్టిస్తుంటే నాలుగైదు రోజుల్లోనే కాళ్ళవాపులు తగ్గిపోతయ్.

## గవదబిళ్ళలకు - పమిడిపత్తిఆకు

చెంపల్లో చెడునీరుచేరి ముఖానికి రెండువైపులా గవదలువాచి బిళ్ళలుగా తయారౌతయ్. పమిడిపత్తిఆకు దంచి తీసిన రసం వాపులపైన, చెవులవెనుక ఉబ్బినచోట చిక్కగారాసి పైన దూది అంటించి ఉంచుతుంటే గవదబిళ్ళలు తగ్గిపోతయ్.

## పెట్టుమందులకు - పమిడిపత్తి

పమిడిపత్తిఆకురసం ఒకకప్పు, మిరియాలచూర్ణం 5గ్రా, కలిపి ఉదయం పరగడపున తాగించాలి. ఈ విధంగా మూడురోజులు పాటిస్తే పెట్టుమందు హరిస్తుంది.



మూడు కరక్కాయలబెరడును నమిలి
తింటుంటే 120 రోజుల్లో కుష్ఠురోగం ఖతమ్

## ఎలుకకాటుకు - పమిడిపత్తిఆకు

ఎలుకవిషం మహాప్రమాదకరమైంది. ఇది రక్తంలో చేరి శరీరమంతా వ్యాపించి భయంకరమైన చర్మవ్యాధిలాగా పరిణమిస్తుంది. ఈ సమస్యకు పమిడిపత్తిఆకులను దంచి తీసిన రసం 50గ్రా, బియ్యం కడిగిన నీళ్ళు 100గ్రా, కలిపి రోజూ ఉదయంపూట తాగించాలి.

దాంతోపాటు ఇదే పమిడిపత్తిఆకులరసం, ఉత్తరేణి ఆకురసం సమంగా కలిపి చర్మంపైన లేపనంచేస్తుండాలి. మూడువారాల్లో ఎలుకవిషం ఇరిగిపోతుంది.

## శోభిమచ్చలకు - పమిడిపత్తిగింజలు

పమిడిపత్తిగింజల్ని మంచినీటిలో నానబెట్టి మెత్తగా నూరి ఆ గుజ్జును శోభి లేక సిబ్బెం అనబడే తెల్లమచ్చలపైన రాసి రుద్ది తెల్లవారి సున్నిపిండితో స్నానంచేస్తుంటే మూడువారాల్లో శోభిమచ్చలు చర్మపురంగులో కలిసిపోతయ్.

## బిళ్ళలకు, గడ్డలకు - పమిడిపత్తి

శరీరంపై ఎక్కడైనా పుట్టిన బిళ్ళలకు లేదా గడ్డలకు పత్తిగింజల ప్రయోగం అద్భుతం. పత్తిగింజల్ని నీటిలో నానబెట్టి మెత్తగానూరి నిద్రించేముందు గడ్డలపైన దట్టంగా పట్టిస్తుంటే అవి కరిగిపోతయ్.

## రక్తజిగట విరేచనాలకు - పమిడిపత్తి

పమిడిపత్తిఆకుల్ని కడిగి రోట్లోవేసి దంచి వడపోసి తీసిన రసం 30గ్రా, పటికబెల్లంపొడి 30గ్రా, కలిపి ఒక పూట మోతాదుగా వ్యాధితీవ్రతనుబట్టి రెండులేదా మూడుపూటలా సేవిస్తుంటే రక్తవిరేచనాలు, జిగటబంక విరేచనాలు సునాయాసంగా హరించిపోతయ్.

## తెల్లబట్టకు తెల్లపమిడిపత్తిఆకు



తెల్లపమిడిపత్తిఆకులను దంచి వడకట్టిన రసం 40 గ్రా, పొగడచెట్టురసం 40గ్రా, బియ్యపుపిండి 120గ్రా, కలిపి పిసికి కొంచెం నేతితో రొట్టెలు కాల్చుకొని తింటుంటే తీవ్రమైన తెల్లబట్టరోగం తగ్గిపోతుంది.

## ఎర్రబట్టకు - ఎర్ర పమిడిపత్తిపూలు

ఎర్రపమిడిపత్తిచెట్టునుండి పువ్వులను సేకరించి కొంచెం నీటితో కలిపి నూరినముద్ద 10గ్రా, మోతాదుగా మూడు పూటలా కప్పు మంచినీటితో కలిపి సేవిస్తూ చప్పిడి పథ్యం పాటిస్తుంటే ఎర్రబట్టరోగం ఎగిరిపోతుంది.

## తేలుకాటుకు - పమిడిపత్తి

తేలు కుట్టినవెంటనే పమిడిపత్తిఆకులు, ఆవాలు కలిపి గుజ్జులాగానూరి కుట్టినచోట పట్టించాలి. క్షణాల్లోనే విషం కిందకుదిగి బాధ మటుమాయమైపోతుంది.

## ఆగిన బహిష్టుకు - పమిడిపత్తి

ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో రెండు పమిడిపత్తికాయలను నలగ్గొట్టివేసి కప్పు కషాయానికి మరిగించి దించి వడపోసి అందులో పాతబెల్లం 20గ్రా, కలిపి ఉదయం పరగడపున తాగుతుంటే కొద్దిరోజుల్లోనే ఆగిపోయిన బహిష్టు తిరిగి మొదలౌతుంది. మొదలుకాగానే తాగడం ఆపివేయాలి.





మినుములను నీటితోనూరి పట్టిస్తుంటే క్రమంగా తెల్లబొల్లిమచ్చలు హరిస్తయ్.

# సర్వచర్మవ్యాధులకు - దివ్యమైన వేపకల్పం



నూరేండ్ల వేపచెట్టును విధిప్రకారం పూజించి నైవేద్యంపెట్టి దానినుండి వేపపూలు, వేపగింజలు, వేపాకులు, చెట్టుమానుపైబెరడు, వేళ్ళపై బెరడు, చిత్ర మూలం, వాయువిడంగాలు, కొడిశెపాలగింజలు, రేలాకు, కరక్కాయబెరడు, సొంఠి, ఉసిరికాయబెరడు, ఏనుగుపల్లేరు కాయలు వీటిని ఒక్కొక్కటి 50గ్రా, చొప్పున తీసుకొని విడివిడిగా దంచిజల్లించి కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం పట్టాలి.

పరిపూర్ణంగా శుద్ధిచేసిన లోహభస్మం 650గ్రా, తీసుకొని మట్టిమూకుడులోపోసి నిండా గుంటగలగరాకు నిజరసం కలిపి రాత్రి నానబెట్టి పగలు ఎండించాలి. ఈ విధంగా మూడు రోజులు భావనచేసి పై పదార్థంలో కలపాలి. ఈ మొత్తం పదార్థాన్ని వెడల్పాటిపాత్రలో పోసి దానినిండా వేపచెక్కకషాయం కలిపి రాత్రి నానబెట్టి పగలు ఎండించాలి. ఇలా మూడురోజులు భావనచేయాలి. తరువాత చంద్రచెక్కతో కాచిన కషాయాన్ని ఆ పదార్థంలోపోసి పైలాగే మూడురోజులు భావనచేసి బాగా ఎండబెట్టి దంచి నిలవజేసుకోవాలి.

ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు 5గ్రా, మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనెతో కలిపి రెండుపూటలా సేవించి అనుపానంగా కాచి చల్లార్చిన నీటిని తాగుతుంటే అన్నిరకాల అతిభయంకర చర్మరోగాలు హరించిపోతయ్.

## ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు విరాళమిచ్చిన దాతలు

| దాత | విరాళం |
|---|---|
| శ్రీ నాగమల్లి గోవిందమోహన్(లేటు), బెంగళూర్ | రూ. 15,000/- |
| శ్రీ పి.వి.సుబ్రమణ్యేశ్వర్‌రావు,సంతోష్‌నగర్, హైద్రాబాద్ | రూ. 10,000/- |
| శ్రీమతి తుంగాల ఝాన్సీరాణి, నెల్లూర్ | రూ. 6500/- |
| శ్రీ సేపూరి బాలకోటయ్య, ఎల్.బి.నగర్, హైద్రాబాద్ | రూ. 4500/- |
| శ్రీ కె. విజయమోహన్‌రెడ్డి, హైద్రాబాద్ | రూ. 2516/- |
| శ్రీమతి సి. కరుణ, గచ్చిబౌలి, హైద్రాబాద్ | రూ. 2240/- |
| శ్రీమతి రామకోటమ్మ, చిట్యాల, కృష్ణాజిల్లా | రూ. 1116/- |
| శ్రీమతి కె. శ్రీదేవి, సికింద్రాబాద్ | రూ. 1116/- |
| శ్రీమతి ఎం. అన్నపూర్ణ, వైజాగ్ | రూ. 1116/- |
| శ్రీ జయరాం, బెంగళూర్ | రూ. 1116/- |
| శ్రీ వై.వి.యస్.ఆర్. మూర్తి, వైజాగ్ | రూ. 1116/- |
| శ్రీమతి మానస, వరంగల్ | రూ. 1000/- |
| శ్రీమతి సుధామయి, ప్రగతినగర్, హైద్రాబాద్ | రూ. 1000/- |
| శ్రీమతి గాయత్రిషిండే, వనస్థలిపురం, హైద్రాబాద్ | రూ. 1000/- |
| శ్రీమతి దాక్షాయిణి, చెన్నై | రూ. 1000/- |
| శ్రీమతి మద్దుల సుబ్బమ్మ, నెల్లూర్ | రూ. 500/- |
| శ్రీ వి.వి.యస్. సుబ్రమణ్యం, మోతీనగర్, హైద్రాబాద్ | రూ. 500/- |
| శ్రీ సిద్దప్ప, బెంగళూర్ | రూ. 500/- |
| శ్రీమతి ఎస్. రంగనాయకమ్మ, వనపర్తి | రూ. 500/- |
| శ్రీ ఎస్.బి. ప్రకాశరావు, హైద్రాబాద్ | రూ. 325/- |
| శ్రీమతి డబ్ల్యు. సూర్యకుమారి, శీలానగర్, వైజాగ్ | రూ. 300/- |
| శ్రీ జి. సీతారామిరెడ్డి, నాల్లపాడు, గుంటూర్ | రూ. 300/- |
| శ్రీ కె.సి.నర్సింహులు, అడ్వకేట్, మహబూబ్‌నగర్ | రూ. 200/- |
| శ్రీ ఎస్.కె. కంఠ, బెంగళూర్ | రూ. 200/- |
| శ్రీ డి. వెంకటనర్సయ్య, ధర్మోర, నిజామాబాద్ | రూ. 116/- |
| శ్రీ జి.యస్. రాంలీలా, ఆర్మూర్ | రూ. 116/- |
| శ్రీ పి. రమేష్, కొత్తగూడెం | రూ. 108/- |
| శ్రీమతి ఎస్. రామరక్షిత, వనపర్తి | రూ. 105/- |
| శ్రీ జి. సంజీవరాయుడు, కూకట్‌పల్లి | రూ. 100/- |

సొంఠి 2గ్రా, వేపాకుపొడి 2గ్రా, ఉసిరికపొడి 4గ్రా, 3పూటలా తింటుంటే చర్మరోగాలు హతం